

como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de
LOUISE HAY

DEVOCIONAL DIÁRIO

pausa ;



como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de
LOUISE HAY



DEVOCIONAL DIÁRIO

Citações compiladas
por Robert Holden

como
AMAR
a si MESMO

Com a sabedoria de
LOUISE HAY



DEVOCIONAL DIÁRIO

Tradução S. T. Silveira

Sumário

Capa
Folha de Rosto
Créditos
Prefácio
Janeiro
Fevereiro
Março
Abril
Maio
Junho
Julho
Agosto
Setembro
Outubro
Novembro
Dezembro
Sobre a autora

Editora Pausa



Copyright © 2018 by Hay House, Inc.
Originally published in 2018 by Hay House, Inc.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação; nem pode ser armazenada em um sistema de recuperação, transmitida ou copiada para uso público ou privado, além de breves citações incorporadas em artigos e resenhas, sem permissão prévia por escrito do editor.

A informação dada neste livro não deve ser tratada como um substituto para aconselhamento médico profissional; sempre consulte um médico. Qualquer uso de informações neste livro estará a critério e risco do leitor. Nem a autora nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reivindicação ou dano decorrentes do uso, ou uso indevido, das sugestões feitas, do não recebimento de aconselhamento médico ou de qualquer material em sites de terceiros.

Editora

Silvia Tocci Masini

Revisão

Carla Neves

Sabrina Inserra

Diagramação

Charlie Simonetti (sobre a imagem de Gluiki • Shutterstock)

Capa

Charlie Simonetti (sobre a imagem de Gluiki • Shutterstock)

Conversão para ePub

Cumbuca Studio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hay, Louise, 1926-2017

Como amar a si mesmo com a sabedoria de Louise Hay [livro eletrônico] :
devocional diário / tradução S. T. Silveira. -- São Paulo : Editora Pausa, 2020.

3,55 Mb ; ePub

Título original: Trust life

ISBN 978-65-5070-026-3

1. Afirmação (Psicologia) 2. Autoajuda 3. Autorrealização (Psicologia) 4. Crescimento pessoal 5. Desenvolvimento pessoal I. Título.
20-35514 — CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Crescimento pessoal : Psicologia 158

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Prefácio



A última vez que vi Louise Hay, cerca de um mês antes da sua morte, partilhei com ela a ideia de criar um livro anual com registros diários retirados dos seus maiores trabalhos.

“Oh, eu adorei!”, Louise disse entusiasmada, apertando minhas mãos. Ela parecia uma garota que tinha recebido um bolo de aniversário. Apesar de seu corpo ser frágil – afinal, ela tinha 90 anos –, seu espírito estava radiante e cheio de propósito.

Eu compartilhei a emoção de Louise e lhe disse:

“Um livro com seus ensinamentos favoritos é uma ótima maneira de seus leitores experimentarem você todos os dias. Eles poderão tomar café da manhã com você, meditar com você, colocá-la na prateleira do banheiro [Louise riu muito quando ouviu isso], lê-la no transporte público e levá-la com eles durante todo o dia”.

“Você sabe que vou para a cama com milhões de pessoas em todo o mundo todas as noites, não é?”, Louise disse, com um brilho nos olhos.

“Sim”, eu respondi.

“E você sabe que eu acordo todas as manhãs com milhões de pessoas também!”, Louise disse, referindo-se à tradição de milhões de fãs em todo o mundo que começam e terminam seus dias com suas afirmações, seja por escrito ou com um de seus programas de áudio.

Louise foi um ícone no movimento de autoajuda durante décadas, mas nunca se colocou como uma guru infalível, com todas as respostas. Na verdade, ela sempre enfatizou que é você quem tem o poder de curar a sua vida. Ela estava ali apenas para guiá-lo no caminho para lembrar da verdade sobre quem você é: alguém poderoso, amoroso e adorável. No entanto, a sua jornada para se

tornar a “Rainha da Nova Era”, como o *New York Times* a apelidou em 2008, foi tudo, menos fácil ou convencional.





*O caminho
para se tornar
Louise Hay*

Louise compartilhou corajosa e francamente sua história de vida em seus livros, incluindo ter sido abusada por seu padrasto e estuprada por um vizinho, desistido do ensino médio, engravidado e entregado sua filha recém-nascida para adoção no seu 16º aniversário. “Não tive coragem de me matar, mas rezava todos os dias para que eu morresse logo”, disse-me Louise uma vez. “Minha vida foi muito dolorosa, mas consegui, de alguma forma, progredir.”

Ela então se mudou para Chicago, onde aceitou qualquer emprego que pudesse encontrar. “Eu fugi do abuso que sofria em casa, mas sempre me deparava com mais abusos onde quer que fosse”, lembrou Louise. Em 1950, mudou-se para Nova York, onde trabalhou como modelo de alta costura para estilistas como Bill Blass, Pauline Trigère e Oleg Cassini. Em Nova York, conheceu e se casou com Andrew Hay, um empresário inglês com quem viajou pelo mundo, conheceu a realeza e até jantou na Casa Branca.

O mundo de Louise desmoronou quando, depois de catorze anos de casamento, seu marido a deixou por outra mulher. “Encontrei-me de novo no fundo do poço!”, Louise me contou. “Aquele poço foi o pior. Eu não queria mais nada além de rastejar para o fundo e desaparecer.”

Um dia, um amigo convidou Louise para uma palestra na *First Church of Religious Science*. “Eu quase não fui, mas fico feliz por ter ido”, disse Louise. “Naquela noite, ouvi alguém dizer: ‘Se você está disposto a mudar seu pensamento, você pode mudar sua vida’. Algo dentro de mim disse: ‘Preste atenção nisso’, e foi o que eu fiz.”

Da noite para o dia, Louise se tornou uma ávida estudante de metafísica e da espiritualidade do Movimento Novo Pensamento. Entre os seus autores favoritos estavam personalidades como Florence Scovel Shinn, Ernest Holmes e Emmet Fox. “Eu não lia um livro há anos, mas naquele momento comecei a ler todos os dias”, recordou. “Eu estava pronta, e quando o aluno está pronto, os professores e os ensinamentos aparecem.” Louise formou-se em Ciências da

Religião e depois estudou Meditação Transcendental com Maharishi Mahesh Yogi na sua universidade em Fairfield, Iowa.

Na “Escola de Ciências da Religião”, como Louise a chamou, ela aprendeu muito sobre a relação entre as doenças e os padrões mentais que as criaram. (Ela sempre chamou *doença de mal-estar* para enfatizar a relação entre um estado e qualquer coisa que não esteja em harmonia com você ou seu ambiente.) Louise começou a coletar informações dos livros que lia, das pessoas com quem trabalhava e de seus próprios pensamentos e pesquisas. Então, por insistência de muitos que tinham visto sua lista, ela transformou suas anotações em um pequeno panfleto azul intitulado *What Hurts*. Ela inicialmente imprimiu 5.000 cópias. “Alguns dos meus amigos estavam preocupados que eu tivesse impresso 4.000 cópias a mais e que não conseguisse recuperar meu dinheiro”, disse-me ela. Seus amigos não precisavam se preocupar. O “pequeno livro azul”, como ficou carinhosamente conhecido, esgotou-se em dois anos. Confiante de que havia uma necessidade real por esse tipo de informação, Louise expandiu o material para o livro *Cure seu corpo*.

Foi por volta dessa época que Louise foi diagnosticada com câncer de colo do útero. “Outro fundo do poço”, exclamou ela. “Mas dessa vez foi diferente. Minha professora me disse: ‘Louise, você não passou por tudo isso para morrer agora. Você tem uma vida para viver. É hora de pôr em prática o que você sabe’. Então foi isso que eu fiz.” Louise criou um programa de tratamento para ajudar a curar sua própria doença. Ela aplicou seus princípios do Novo Pensamento e se concentrou no perdão. Depois de vários meses de trabalho com uma equipe de terapeutas, nutricionistas e fisioterapeutas, seu médico confirmou que seu corpo estava livre do câncer.

Em 1984, Louise fundou a empresa Hay House para publicar seu livro *Você pode curar sua vida*. Nele, ela incluiu materiais de seu pequeno livro azul e ensinamentos de suas palestras muito populares, bem como histórias de seus clientes e amigos. *Você pode curar sua vida* se tornou um fenômeno editorial. Já vendeu mais de 50 milhões de cópias em todo o mundo e fez de Louise uma das

autoras mais vendidas da história – e a quarta autora mulher mais vendida, atrás apenas de J. K. Rowling, Danielle Steel e Barbara Cartland. Além disso, a obra ajudou a criar um novo gênero de livros de autoajuda.

Uma das coisas pelas quais Louise é muito lembrada é seu trabalho pioneiro com homens e mulheres vivendo com HIV ou AIDS durante a epidemia da década de 1980. A classe médica não sabia o que fazer e as pessoas temiam até mesmo tocar em alguém com a doença. As pessoas diagnosticadas com HIV ou AIDS eram os novos marginalizados, e viviam com medo, vergonha e em sigilo. Sem se intimidar, Louise deu um passo adiante e liderou um grupo de apoio para pacientes com HIV positivo e com AIDS que se reuniu todas as quartas-feiras à noite, durante seis anos e meio.

“Um cliente particular me perguntou se eu faria uma reunião para homens com AIDS. Eu disse que sim. E foi assim que tudo começou”, disse-me Louise. Seis homens apareceram para a primeira reunião, que Louise realizou na sua sala de estar. “Eu disse aos homens que iríamos fazer o que sempre faço, que é focar no amor-próprio, no perdão e em largar o medo. Também lhes disse que não íamos ficar ali sentados brincando de ‘*Como isso é terrível*’, porque não iria ajudar ninguém.”

O número de participantes dos encontros semanais cresceu rapidamente e as reuniões ficaram conhecidas como *Hayrides*. “Por fim, cerca de noventa homens acabaram espremidos na minha sala de estar. Não sei bem o que os vizinhos pensavam! Toda semana conversávamos, chorávamos, cantávamos juntos, fazíamos trabalhos com espelhos e também todo tipo de meditações de cura para nós mesmos, para os outros e para o planeta. Terminávamos cada noite com abraços, o que era bom para o amor e também *muito bom* para a melhora”, lembrou Louise com um grande sorriso.

Reconhecendo a necessidade do trabalho de Louise, a cidade de West Hollywood cedeu a ela um espaço que podia abrigar centenas de pessoas. “Em determinado momento, tivemos quase oitocentas pessoas nas nossas reuniões de quarta-feira à noite. Naquele ponto não eram apenas homens com AIDS que

apareciam. Eram homens, mulheres e os membros da família também. Sempre que a mãe de alguém ia à sua primeira reunião, recebia uma ovação em pé de todos nós.”

Daniel Peralta, um dos amigos mais próximos de Louise, encontrou-a pela primeira vez em janeiro de 1986, quando ele assistiu à pré-estreia de um filme sobre os *Hayrides*, chamado *Doors Opening: A Positive Approach to AIDS*. “Louise Hay me apresentou o amor incondicional”, disse-me Daniel uma vez. Em um artigo sobre os *Hayrides*, Daniel escreveu sobre a infinita bondade de Louise e sua generosidade de espírito: “Louise L. Hayes estava inaugurando uma nova possibilidade, uma nova maneira de ser. Ela nos introduziu ao amor a nós mesmos e delineou passos práticos para iniciar esse processo. Convidou-nos gentilmente a estar com nós mesmos de uma maneira nova e diferente, e a praticar a autoaceitação e o autocuidado. Não só era cativante, como também curava. Eu me lembro claramente de como Louise tinha essa incrível habilidade de criar rapidamente um sentido de comunidade e unir as pessoas, um coração de cada vez”.

Em março de 1988, Louise recebeu convites para aparecer no *The Oprah Winfrey Show* e no *The Phil Donahue Show* – na mesma semana! Depois de suas aparições em programas diurnos na TV, seu livro *You can heal your life* entrou na lista de *best-sellers* do *New York Times* e ficou lá por treze semanas. Louise Hay era agora um nome familiar nos EUA e em todo o mundo.

Felizmente, Louise tinha contratado ajuda e firmou a Hay House como uma empresa em 1987; eles provaram estar equipados para o desafio trazido por sua nova fama! Um contador de 25 anos de idade chamado Reid Tracy acabou sendo uma contratação muito acertada. Ele chegou ao cargo de presidente da empresa em 1998 e ajudou a transformar a Hay House em uma líder internacional do movimento de cura e autoajuda. A empresa cresceu, passando a não apenas publicar livros, mas também produzir gravações de áudio, pacotes de cartões inspiracionais, filmes, cursos on-line, workshops internacionais e muito mais. A Hay House abriu escritórios na Austrália, Inglaterra, África do

Sul e Índia, para que Louise se sentisse em casa onde quer que estivesse no mundo.

Embora a Hay House tenha sido criada para compartilhar os ensinamentos de Louise, rapidamente começou a acolher outros na família, incluindo autores de renome e professores como Wayne Dyer, Marianne Williamson, Caroline Myss e Deepak Chopra. Em uma entrevista para o *Hay House World Summit* em 2015, Louise me disse: “É claro que eu queria que nós [Hay House] tivéssemos sucesso financeiro, para que pudéssemos pagar salários e cuidar de todos, mas eu também tinha uma visão mais ampla. O que eu pensava então, e o que ainda acredito hoje, é que o verdadeiro propósito da Hay House é ajudar a *criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros*. Com cada livro que imprimimos, abençoamos o mundo com amor”.

Em anos posteriores, Louise retirou-se da rotina administrativa da Hay House e deu mais atenção à sua instituição de caridade, a Fundação Hay, que ela criara em 1986. “Vejo o planeta curado e inteiro, com cada um alimentado, vestido, abrigado e feliz”, afirmou, enquanto se colocava à disposição para apoiar muitas causas valiosas. A Fundação Hay raramente torna público seu ativismo amoroso no mundo. Assim queria Louise. No entanto, ela era muito clara ao dizer que curamos nossa vida não apenas para nosso próprio benefício, mas para que possamos assumir nosso lugar como uma presença amorosa no mundo – alguém que ama a si mesmo para que assim possa amar os outros.



Para honrar a vida e a obra de Louise, você tem agora em suas mãos esta compilação com seus ensinamentos mais inspiradores, retirados de suas maiores obras. Louise escreveu mais de trinta livros ao longo de sua vida, incluindo obras de autoajuda, saúde, culinária, uma série de livros infantis e até mesmo um livro para colorir! Ela também foi coautora de livros como *Você pode criar uma vida excepcional*, com Cheryl Richardson, e *A vida ama você*, comigo (Robert Holden). Ela criou cartões inspiracionais, programas de áudio e um calendário anual *I CAN DO IT!* Minha esperança é que a leitura de cada dia revele para você a sabedoria contida em cada um dos trabalhos de Louise e o inspire a procurar livros que ainda não tenha lido.

Devocional diário tem 366 registros, um para cada dia, mais um para cada ano bissexto. Cada registro diário é intitulado com uma afirmação de Louise para você praticar e uma passagem inspiradora para você meditar e trabalhar. Ao escolher cada um dos textos, imaginei que Louise estava sentada comigo, assim como quando escrevemos juntos *A vida ama você*. Na verdade, eu coloquei uma cadeira extra ao lado da minha escrivadinha – *a cadeira da Louise*. Na minha mente, perguntei à Louise se ela estava feliz com cada texto que eu escolhia. Se eu tivesse um *SIM*, ele estava dentro; se não, era cortado!

Louise era uma pragmática espiritual. Ela não se interessava apenas pela teoria; concentrava-se no que funciona e no que ajuda. Em *Você pode curar sua vida*, Louise escreveu: “Eu amo o ‘como fazer’. Toda a teoria do mundo é inútil, a menos que saibamos aplicá-la e façamos uma mudança. Eu sempre fui uma pessoa muito pragmática, prática, com uma grande necessidade de saber como fazer as coisas”. Eu me assegurei, portanto, de que cada registro no ***Devocional diário*** lhe ofereça uma prática espiritual que possa fazer uma diferença real na forma como você vivencia seu dia.

Em *Devocional diário*, eu queria oferecer um fluxo equilibrado durante o ano todo dos principais temas no centro do trabalho de Louise. Por exemplo, eu não queria agrupar todos os registros sobre amor-próprio em fevereiro ou setembro. E o amor-próprio para o resto do ano? Para ajudar a alcançar esse equilíbrio, procurei uma lista que tinha feito de dez dos principais ensinamentos de Louise – que eu havia compartilhado com milhões de seus fãs em um tributo especial em sua página no Facebook logo após sua morte.

Minha lista dos dez ensinamentos de Louise Hay não pretende ser definitiva, mas espero que possa ajudar muito enquanto você trabalha com o *Devocional diário*.

1. Olhe no espelho

Louise foi a pioneira no trabalho com o espelho: encarar a si mesmo em um espelho, olhar profundamente em seus olhos e repetir mensagens positivas sobre si mesmo. Se você fosse amigo dela, haveria uma grande chance de vocês fazerem o trabalho com o espelho juntos. Quando escrevemos *A vida ama você*, a maioria das nossas conversas acontecia em frente a um espelho de parede na sala de estar de Louise.

Ela enxergava a vida como um espelho. A vida espelha nosso relacionamento conosco. Se pudermos nos olhar no espelho sem julgamento ou vergonha, veremos nosso eu autêntico, nos perdoaremos, seremos mais amorosos com os outros e deixaremos que a Vida nos ame.

Louise recomendou a todos o trabalho com o espelho como a forma mais rápida e eficaz de dissipar os bloqueios do amor-próprio. “Quando as pessoas vêm a mim com um problema, seja o que for – saúde precária, falta de dinheiro, relacionamentos insatisfatórios ou falta de criatividade –, há apenas uma coisa com a qual eu sempre trabalho, que é *amar a si mesmo*”, escreveu Louise em seu livro *Ame-se e cure sua vida..* Ela encorajou todos a se olharem no espelho uma

vez por dia e dizerem: “Eu te amo, eu realmente te amo”. “Não seja tímido”, dizia ela. “É apenas mais uma maneira de dizer que *a vida te ama!*”

2. Escolha uma mensagem de amor

Louise era a “rainha das afirmações”. Ela via o mundo como um estado de espírito. “A única coisa com que estamos lidando é com um pensamento, e um pensamento pode ser mudado” escreveu ela em *Você pode curar sua vida*. “Não importa qual seja o problema, nossas experiências são apenas efeitos externos dos pensamentos interiores. Até mesmo o ódio a si mesmo é apenas um pensamento que você tem sobre si.”

É aí que entram as afirmações positivas. O que quer que digamos e pensemos, estaremos *afirmando* essa experiência em nossas vidas – e muito do que normalmente dizemos e pensamos é bastante negativo. Quando mudamos nossos pensamentos sobre nós mesmos (ou sobre outra pessoa), mudamos nossa experiência do mundo. Usando declarações positivas em primeira pessoa, afirmamos e criamos mais do que *realmente queremos* em nossas vidas. Estaremos reeducando nosso pensamento e nossa fala de acordo com os padrões que escolhermos.

Louise curou sua vida mudando seu pensamento. Uma vez ela me disse: “Minha primeira afirmação foi a de que *eu sou linda, e todos me amam*. Não acreditei nela, mas continuei a recitá-la repetidamente. Depois de cerca de três dias, percebi que as pessoas estavam sendo gentis comigo. Encontrei vagas de estacionamento bem perto de onde eu precisava. Os semáforos ficaram verdes para me ajudar a chegar aos lugares a tempo. Minha primeira afirmação mudou a maneira como vivi minha vida. Foi um milagre”.

Louise encorajou todos nós a examinarmos nossa mente e escolhermos nossos pensamentos. “Pense em pensamentos que funcionam para você”, disse ela. Escolha uma mensagem de amor – uma afirmação amorosa – para levar com você durante o seu dia. Não diga apenas a afirmação. Cante em voz alta.

Faça isso na frente do espelho. Coloque-a na sua geladeira. Escreva-a na sua mão. Viva a sua afirmação como se a sentisse!

3. Ouça o seu diálogo interior

Louise adorava falar sobre o seu “diálogo interior”. Este era o seu próprio termo carinhoso para a sua orientação espiritual. “Acredito que nossas mentes estão sempre conectadas com a Única Mente Infinita e, portanto, todo o conhecimento e a sabedoria estão disponíveis para nós a qualquer momento. Estamos conectados a essa Mente Infinita, a esse Poder Universal que nos criou, através dessa centelha de luz interior, nosso Eu Superior ou o Poder Interior”, escreveu ela em *O poder dentro de você*.

Louise aprendeu a viver uma vida orientada. Ela confiou no seu diálogo interior. “Desde que coloquei meu pé no caminho espiritual, senti que não tinha controle sobre nada, nem precisava tentar controlar nada. A vida sempre me trouxe o que eu precisava. Sempre respondi ao que aparecia”, disse a Cheryl Richardson no livro *Você pode criar uma vida excepcional*.

Uma das práticas espirituais favoritas de Louise era sentar-se em silêncio, de preferência em frente a um espelho, conectar-se com seu diálogo interior e perguntar: *O que você quer que eu saiba hoje?*

4. Perdoe a todos por tudo

“Como é que Louise Hay se tornou Louise Hay?”, perguntei-lhe uma vez numa entrevista.

Louise respondeu com uma palavra: “Perdão”.

“Eu não estaria onde estou hoje se não tivesse perdoado as pessoas que me magoaram. Eu não gostaria de me punir hoje pelo que eles me fizeram no passado”, escreveu Louise em *O poder dentro de você*. Ela definiu o perdão simplesmente como o abandono do passado, descrevendo-o como um caminho para a liberdade e um “ingrediente milagroso” necessário para pintar seu futuro com novas cores brilhantes.

Louise recebeu um exemplar de *Um curso de milagres* logo após sua primeira publicação e foi especialmente inspirada por seus ensinamentos sobre o perdão. “*Um curso em milagres* diz repetidamente que o perdão é a resposta para quase tudo”, escreveu ela em *Você pode curar sua vida*.

5. Seja grato pelo dia de hoje

Comecei *A vida ama você* com uma história de Louise desfrutando de um almoço de Ação de Graças com seus amigos para mostrar como a gratidão era uma prática espiritual diária para ela – não apenas um ritual esporádico. Louise começava todos os dias agradecendo à sua cama por uma boa noite de sono! Praticava a gratidão com atenção durante todo o dia. Lembro-me especialmente de como ela costumava agradecer ao seu computador, ao seu carro, à sua chaleira e a outros objetos inanimados por trabalharem tão bem. “Eu aproveito mais o meu dia quando me lembro de ser grata”, disse-me ela.

Louise entendeu que a gratidão é uma afirmação. Quanto mais grato você for, mais razões você encontra para ser agradecido. Louise manteve um diário de gratidão por vários anos. “À noite, pouco antes de dormir, repasso o dia, abençoando e agradecendo cada experiência. Também me perdoo se sinto que cometi um erro ou disse algo inapropriado ou tomei uma decisão que não foi a melhor”, escreveu ela em *Gratidão: um estilo de vida*.

6. Cuide do seu corpo

Na véspera de uma visita para ficar com Louise, recebi um e-mail dela: “Traga uma bermuda. Você participará da minha aula de pilates com Ahlea. Sim, você irá. Mesmo que tenha que usar os meus shorts”, escreveu ela. Ahlea Khadro foi a fisioterapeuta de Louise e a principal responsável por sua saúde nos últimos vinte anos de sua vida. Louise estudou nutrição com Ahlea, praticou yoga e pilates, aprendeu a fazer caldo de ossos e cultivou vegetais orgânicos e frutas em um pequeno terreno na casa de Ahlea. Elas colaboraram em um livro com Heather Dane chamado *Você pode ter uma vida saudável*.

Louise ensinou que sua verdadeira identidade é seu espírito interior, não o corpo. Ela defendia, entretanto, que é um ato de amor-próprio cuidar do seu corpo. “Perdoe-se por não ter tratado bem do seu corpo no passado, e comece hoje a tratá-lo com amor e respeito”, ela ensinou. Uma das afirmações favoritas de Louise era “Eu ouço com amor as mensagens do meu corpo”. Todos os dias, ela dedicava algum tempo para ficar em silêncio, sintonizar-se com seu corpo e perguntar ao seu eu interior: *Como posso amar meu corpo hoje?*

7. Crie seu futuro AGORA!

Louise se descrevia como uma floração tardia. Ela “desabrochou”, como ela gostava de dizer, na casa dos 40 e muitos. Aos 50 anos, publicou seu primeiro livro. Aos 60 anos, fundou a Hay House e a Fundação Hay. A segunda metade de sua vida foi cheia de novos começos. No início de cada ano, Louise estabelecia uma meta consciente para seu crescimento espiritual, comprometia-se a aprender algo novo e fazia planos para viajar a um lugar onde não tinha estado antes.

Louise abraçou seus anos de vida avançados. Ela não usava sua idade como pretexto para não aprender e crescer. “Eu vivo numa infinidade de possibilidades”, gostava de dizer. Reconhecia que cada nova década trazia sua própria sabedoria e dons.

“O ponto de poder está sempre no momento presente”, afirmou.

Em 2013, dei a palestra de abertura no primeiro *IGNITE!*, um novo evento da Hay House. No dia anterior, mandei um e-mail para Louise perguntando se ela tinha uma mensagem para o público. Eis o que ela me enviou:

Eu reacendo minha vida cada vez que faço algo novo.

Ousar entrar em um novo espaço é muito emocionante.

Sei que só o bem está diante de mim, por isso estou pronta para tudo.

A vida está reservada para mim.

Novas aventuras nos mantêm jovens.

E enviar pensamentos amorosos em todas as direções

mantém as nossas vidas cheias de amor.

86 é o novo começo da minha vida.

8. Diga SIM à sua vida

Louise gostava de se descrever como uma pessoa *sim*, vivendo num Universo *sim*. Em *Você pode curar sua vida*, ela escreveu: “Não importa no que escolhemos acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre nos diz *sim*. Se pensamos na pobreza, o Universo diz *sim* a isso. Se pensamos em prosperidade, o Universo diz *sim* a isso. Depende de nós”. A mensagem é ter cuidado com as coisas para as quais você quer dizer *sim*, porque você vai atrair o que afirmar.

“Tudo o que eu sempre fiz foi ouvir meu diálogo interior e dizer *sim*”, disse-me Louise ao refletir sobre seu trabalho como autora, oradora, editora, professora, artista e ativista. Dizer *sim* significava muitas coisas para Louise: aceitar a responsabilidade de curar sua vida; estar disposta a se olhar no espelho e dizer: “Eu te amo; eu realmente te amo”; ter coragem suficiente para escrever e publicar seu pequeno livro azul; concordar em hospedar os *Hayrides*; iniciar uma editora; e, sobretudo, confiar na Única Inteligência Infinita que a orientava em cada passo do seu caminho.

9. Lembre-se de se divertir

Louise não se divertiu muito na primeira metade de sua vida, mas mais do que compensou na segunda. Isso se deveu, em grande parte, ao trabalho de cura que ela fez com sua criança interior.

Louise era uma defensora do trabalho com a criança interior, que mais tarde ela chamou de *brincadeira* com a criança interior. Ela ensinou que um adulto deve estar disposto a amar sua criança interior para que possa se tornar maduro e sábio. “Diga *sim* à sua criança interior”, diria Louise. “Preste atenção a ela. Quanto mais você amar e aceitar sua criança interior, mais cedo você curará seu passado, entrará no presente e sairá para se divertir.”

Aos 70 anos, Louise matriculou-se numa aula de artes infantil. “Eu adorava desenhar e pintar quando era criança, mas parei quando o abuso começou”, ela recordou. Aos 75 anos, Louise se formou em uma aula de artes para adultos. Nos dez anos seguintes, ela trabalhou com vários professores de artes, incluindo a artista local Linda Bounds. Aos 87 anos, realizou sua primeira exposição pública de arte na galeria ArtBeat, na Main Street, no centro de Vista, Califórnia. A exposição foi extremamente popular. O plano original era para uma exposição de duas semanas. Foi prorrogada para seis. Centenas de gravuras foram vendidas, cada uma assinada por Louise, e todo o dinheiro foi para a Fundação Hay.

10. Deixe a vida amar você

Na última aparição de Louise no *The Oprah Winfrey Show*, Oprah perguntou a Louise que conselho ela tinha para alguém que acha que é tarde demais para mudar e crescer. Louise respondeu enfaticamente: “Repense! Só porque você acreditou em algo por muito tempo não significa que tenha que acreditar nisso para sempre. Pense nos pensamentos que o sustentam e o elevam. Perceba que a Vida ama você. E se você ama a Vida, você tem essa coisa maravilhosa acontecendo”.

A Vida ama você era a afirmação principal de Louise. É a mensagem de amor que melhor representa a vida e o trabalho dela. Em suas sessões de autógrafos, com filas de centenas de pessoas, Louise assinava diligentemente cada livro com *A Vida ama você*. Ela assinava os seus e-mails com *A Vida ama você*. Ela terminava as ligações telefônicas e as ligações no Skype com *A Vida ama você*.

Era sempre Vida com um “V” maiúsculo – referindo-se à *Única Inteligência Infinita* no trabalho por trás de todas as coisas.

A Vida ama você é mais do que apenas uma afirmação. Ela aponta para uma filosofia de confiança básica que nos encoraja a confiar que a Vida – com um “V” maiúsculo – quer nosso maior bem, e que quanto mais amamos a Vida, mais a Vida pode nos amar. O primeiro passo nesse caminho de confiança é

estar disposto a deixar o amor entrar. Amando-nos mais, podemos verdadeiramente amar mais uns aos outros. É assim que nos tornamos uma presença amorosa no mundo – alguém que afirma de todo o coração, *Eu amo a Vida, e a Vida me ama*.

— Robert Holden
coautor com Louise Hay de *A vida ama você*

JANEIRO



1º de janeiro

CADA MOMENTO DA VIDA É UM NOVO PONTO DE PARTIDA

*No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito,
pleno e completo, mas a vida está sempre mudando.
Não há começo nem fim, apenas um contínuo ciclo e reciclo
de substâncias e experiências.
A vida nunca está presa, estática ou envelhecida,
porque cada momento é sempre novo e fresco.
Eu e o mesmo Poder que me criou somos um,
e esse Poder me deu o poder de criar minhas próprias circunstâncias.
Eu me regozijo com o conhecimento de que eu tenho o poder
da minha própria mente para usar da forma que eu escolher.
Cada momento da vida é um novo ponto de partida
à medida que nos afastamos do velho.
Este momento é um novo ponto de partida para mim aqui e agora.
Tudo está bem no meu mundo.*

2 de janeiro

NESTE ANO REALIZO O TRABALHO MENTAL PARA A MUDANÇA

Muitos de vocês começam as resoluções de Ano Novo no primeiro dia do ano, mas como não fazem mudanças internas, as resoluções desaparecem muito rapidamente. Até que você faça as mudanças dentro de você e esteja disposto a

fazer algum trabalho mental, nada *lá fora* vai mudar. A única coisa que você precisa mudar é um pensamento – apenas um pensamento. Até mesmo o ódio por si mesmo é apenas odiar um pensamento que você tem sobre si mesmo.

O que você pode fazer por você neste ano de forma positiva? O que gostaria de fazer neste ano que não fez no ano passado? O que gostaria de deixar para trás neste ano que você se agarrou tão firmemente no ano passado? O que você gostaria de mudar na sua vida? Você está disposto a fazer o trabalho que trará essas mudanças?

3 de janeiro

É SEGURO OLHAR PARA DENTRO DE NÓS

Quem é você? Por que você está aqui? Quais são suas crenças sobre a vida? Por milhares de anos, encontrar as respostas para essas perguntas significou *voltar-se para dentro*. Mas o que isso significa?

Creio que há um Poder dentro de cada um de nós que pode amorosamente nos direcionar à nossa saúde perfeita, relações perfeitas, carreiras perfeitas, e que pode nos trazer prosperidade de todos os tipos. Para ter essas coisas, temos que acreditar primeiro que elas são possíveis. Em seguida, devemos estar dispostos a nos desfazer dos padrões em nossas vidas que criam condições que nós dizemos não querer. Fazemos isso nos voltando para dentro e alcançando o Poder Interior que já sabe o que é melhor para nós. Se estivermos dispostos a entregar nossas vidas a esse Poder maior dentro de nós, o Poder que nos ama e sustenta, poderemos gerar vidas mais amorosas e prósperas.

4 de janeiro

ESTOU RODEADO DE AMOR

Cada um de nós tem a capacidade de se amar mais. Cada um de nós merece ser amado. Merecemos viver bem, ser saudáveis, ser amados e amar e prosperar. E a criança dentro de cada um de nós merece crescer e se tornar um adulto maravilhoso.

Por isso, veja-se rodeado de amor. Veja-se feliz, saudável e pleno. E veja sua vida como você gostaria que ela fosse, incluindo todos os detalhes. Saiba que você merece.

E então pegue o amor de seu coração e deixe que ele comece a fluir, enchendo seu corpo e então saindo de você. Visualize as pessoas que você ama sentadas em ambos os seus lados. Permita que o amor flua para aqueles à esquerda e envie a eles pensamentos reconfortantes. Envolve-os com amor e apoio, e deseje o bem. E então deixe o amor do seu coração fluir para as pessoas à direita. Envolve-as com energias curativas, amor, paz e luz. Deixe o amor fluir ao redor da sala até que você esteja sentado em um enorme círculo de amor. Sinta o amor circulando à medida que sai de você e que volta então multiplicado.

5 de janeiro



ACREDITO NO MEU PODER DE MUDAR

Quando você realmente aceita estas ideias e as transforma em parte do seu sistema de crenças, você se torna poderoso; então os problemas muitas vezes se resolverão por si mesmos. O objetivo é mudar o que você acredita sobre si mesmo e sobre o mundo em que você vive.

- 1** • Cada um de nós é responsável pelas próprias experiências.
- 2** • Cada pensamento está criando nosso futuro.
- 3** • Todos estão lidando com padrões prejudiciais de ressentimento, crítica, culpa e ódio a si mesmo.
- 4** • Estes são apenas pensamentos, e os pensamentos podem ser mudados.

5 • Precisamos libertar o passado e perdoar a todos.

6 • Autoaprovação e autoaceitação no “agora” são as chaves para mudanças positivas.

7 • O ponto de poder está sempre no momento presente.

Não são as pessoas, os lugares e as circunstâncias que estão criando um problema para você; é como você está “percebendo” essas experiências de vida e “reagindo” a elas. Assuma a responsabilidade de sua própria vida. Não abandone o seu poder. Aprenda a compreender melhor o seu eu espiritual interior e opere sob esse poder que só criou o bem para você.

6 de janeiro

EU CRIO NOVAS CRENÇAS MARAVILHOSAS PARA MIM MESMO

Cada pensamento que tenho e cada frase que falo é uma afirmação. Positiva ou negativa. As afirmações positivas criam experiências positivas e as afirmações negativas criam experiências negativas. Uma semente de tomate, se for plantada, só se transformará num tomateiro. Um fruto de carvalho só crescerá e se transformará em carvalho. Um filhote de cachorro só crescerá e se tornará um cachorro. Se repetirmos continuamente afirmações negativas sobre nós mesmos ou sobre a vida, apenas continuaremos produzindo mais experiências negativas.

Agora supero meu hábito familiar de ver a vida de forma negativa. Meu novo hábito de afirmação é falar apenas do bem que quero em minha vida. Então só o bem chegará até mim.

7 de janeiro

A VIDA É MUITO SIMPLES: O QUE DAMOS, RECEBEMOS DE VOLTA

O que pensamos sobre nós mesmos torna-se a verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu, somos responsáveis por tudo em nossas vidas, pelo melhor e pelo pior. Cada pensamento está criando nosso futuro. Cada um de nós cria nossas experiências através de nossos pensamentos e sentimentos. Os pensamentos e as palavras que pensamos geram nossas experiências.

Nós criamos as situações, e então abrimos mão do nosso poder, culpando o outro pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma circunstância tem qualquer poder sobre nós, pois “nós” somos os únicos pensadores em nossas mentes. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, vamos encontrá-los em nossas vidas.

8 de janeiro

EU SOU LINDO, E TODOS ME AMAM

O trabalho com o espelho não foi fácil para mim no início. As palavras mais difíceis para eu dizer eram: *Eu te amo, Louise*. Derramei muitas lágrimas, e foi preciso muita prática. Eu tinha que respirar através da minha resistência cada vez que eu dizia: *Eu te amo* para mim mesma. Mas continuei firme. E ainda bem que o fiz, porque o trabalho com o espelho transformou a minha vida.

Um dia, decidi experimentar um pequeno exercício. Olhei-me no espelho e disse a mim mesma: “Sou linda, e todos me amam”. Claro que não acreditei no início, mas fui paciente comigo mesma, e logo senti mais facilidade. Então, pelo resto do dia, eu dizia a mim mesma, onde quer que eu fosse: “Eu sou linda, e todos me amam”. Isso me deixou com um sorriso no rosto. Foi incrível como as pessoas reagiram a mim. Todas foram muito amáveis. Naquele dia experimentei um milagre, um milagre de amor-próprio.

9 de janeiro

EU AMO E APROVO A MIM MESMO

O amor é a cura milagrosa. O amor por nós mesmos faz com que tudo corra bem em nossas vidas. Não estou falando de vaidade, nem de arrogância, nem de ser presunçoso, porque isso não é amor. É só medo. Estou falando de ter um grande respeito por nós mesmos e uma gratidão pelo milagre de nossos corpos e de nossas mentes.

O “amor” para mim é uma apreciação em um grau tão elevado que enche meu coração até explodir e transbordar. O amor pode ir em qualquer direção. Eu posso sentir amor:

- pelo próprio processo da vida em si;
- pela alegria de estar vivo;
- pela beleza que vejo;
- por outra pessoa;
- pelo conhecimento;
- pelo processo da mente;
- pelo meu corpo e pela forma como ele funciona;
- pelos animais, pássaros, peixes;
- pela vegetação em todas as suas formas;
- pelo Universo e a forma como funciona.

O que você pode adicionar a essa lista?

10 de janeiro

EU GENTILMENTE GUIO MINHA MENTE PARA CONFIAR EM MINHA PRÓPRIA SABEDORIA INTERIOR

Nenhuma pessoa, lugar ou situação tem qualquer poder sobre mim, pois sou o único que pensa na minha mente. Quando criança, eu aceitava como deuses as pessoas com autoridade. Agora estou aprendendo a retomar meu poder e a me tornar minha própria figura de autoridade. Agora me aceito como um ser poderoso e responsável. Como medito todas as manhãs, entro em contato com minha própria sabedoria interior. A escola da vida é profundamente gratificante quando sabemos que somos todos alunos e professores. Cada um de nós veio para aprender alguma coisa e ensinar algo. Quando escuto meus pensamentos, gentilmente oriento minha mente para confiar em minha própria sabedoria interior. Cresçam, floresçam e confiem todos os seus assuntos na Terra à sua Fonte Divina. Tudo está bem.

11 de janeiro



EU VALORIZO O MEU CORPO E CUIDO BEM DELE

É um ato de amor cuidar do seu corpo. Conforme você aprende mais e mais sobre nutrição, começa a perceber como você se sente depois de comer certos alimentos. Você descobre quais alimentos lhe dão força e muita energia. Então, você se atém a esses alimentos.

Temos de valorizar e reverenciar esses templos maravilhosos em que vivemos. Creio que a melhor maneira de ser bom com o seu corpo é lembrar-se de amá-lo. Olhe para seus próprios olhos no espelho com frequência. Diga a si mesmo como você é maravilhoso. Dê a si mesmo uma mensagem positiva cada vez que você vê seu próprio reflexo. Apenas ame a si mesmo. Não espere até ficar mais magro ou mais musculoso ou até baixar os seus níveis de colesterol. Faça-o agora mesmo. Porque você merece sentir-se maravilhoso o tempo todo.

12 de janeiro

ESTOU DISPOSTO A AMAR A MIM MESMO

Pratique este exercício do trabalho com o espelho ao longo do dia. Você pode começar de manhã em frente ao espelho do seu banheiro, e durante o dia você pode repetir sempre que passar por um espelho ou enxergar seu reflexo em uma janela.

1 • Fique em pé ou sente-se em frente ao espelho.

2 • Olhe em seus olhos.

3 • Respire fundo e diga esta afirmação: *Quero gostar de você. Eu quero realmente aprender a te amar. Venha e vamos nos divertir um pouco.*

4 • Respire fundo mais uma vez e diga: *Estou aprendendo a gostar muito de você. Estou aprendendo a te amar de verdade.*

5 • Este é o primeiro exercício, e eu sei que pode ser um pouco desafiador, mas, por favor, permaneça firme. Continue respirando fundo. Olhe nos seus olhos. Use seu próprio nome quando disser: *Estou disposto a aprender a te amar, [Nome]. Estou disposto a aprender a te amar.*

6 • Ao longo do dia, cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, por favor, repita essas afirmações, mesmo que tenha que fazer isso silenciosamente.

13 de janeiro

A SAÚDE PERFEITA É O MEU DIREITO DIVINO, E EU O REIVINDICO AGORA

Acredito que contribuímos para todas as “doenças” do nosso corpo. O corpo, como tudo na vida, é um espelho de nossos pensamentos e crenças interiores. O nosso corpo está sempre falando conosco, nós só precisamos nos dar tempo para escutar. Cada célula do nosso corpo responde a cada pensamento nosso.

Quando descobrimos qual é o padrão mental por trás de uma doença, temos a chance de mudá-lo e, portanto, de alterar a doença. A maioria das pessoas não quer estar doente em um nível consciente, mas cada doença que temos é um ensinamento. A doença é a maneira de o corpo nos dizer que há uma falsa ideia em nossa consciência. Algo em que acreditamos, dizemos, fazemos ou pensamos não é para o nosso bem maior. Eu sempre imagino o corpo nos puxando e dizendo: “Por favor, preste atenção!”.

14 de janeiro



CADA DIA É UM NOVO COMEÇO PARA MIM

Hoje é um novo dia. Hoje é um dia para você começar a viver uma vida alegre e plena. Hoje é o dia para começar a liberar todas as suas limitações. Hoje é o dia para você aprender os segredos da vida. Você pode mudar sua vida para melhor. Você já tem as ferramentas dentro de si para fazer isso. Essas ferramentas são seus pensamentos e suas crenças.

Cada pensamento que você tem e cada palavra que você fala é uma afirmação. Toda a nossa conversa pessoal, nosso diálogo interno, é uma corrente de afirmações. Você está usando afirmações a todo momento, quer saiba ou não. Você está afirmando e criando suas experiências de vida com cada palavra e pensamento.

Uma afirmação abre a porta. É um ponto de partida no caminho da mudança. Em essência, você está dizendo à sua mente subconsciente: “Eu estou assumindo a responsabilidade. Estou ciente de que há algo que posso fazer para

mudar”. Conscientemente, escolha palavras que ajudarão a eliminar algo da sua vida ou a criar algo novo nela.

Hoje eu crio um novo dia maravilhoso

e um novo futuro maravilhoso.

Cada dia é uma nova oportunidade.

O ontem já passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.

Sinto-me seguro com o ritmo e o fluxo da vida em constante mudança.

15 de janeiro

RECONHEÇO A GRANDEZA DO MEU SER

Como você era perfeito quando era um bebê. Os bebês não precisam fazer nada para se tornarem perfeitos; eles já são perfeitos e agem como se soubessem disso. Eles sabem que são o centro do Universo. Não têm medo de pedir o que querem. Expressam livremente suas emoções. Você sabe quando um bebê está zangado – de fato, todo o bairro sabe. Você também sabe quando os bebês estão felizes, pois seu sorriso ilumina um quarto. Eles são cheios de amor.

Bebês recém-nascidos morrem se não tiverem amor. Quando envelhecemos, aprendemos a viver sem amor, mas os bebês não aguentam. Os bebês também amam cada parte de seu corpo, até mesmo suas próprias fezes. Têm uma coragem incrível.

Você foi assim. Éramos todos assim. Depois começamos a escutar os adultos que estavam ao nosso redor e que tinham aprendido a ter medo, e começamos a negar nossa própria grandeza.

Não acredito quando os clientes tentam me convencer de como são terríveis ou insuportáveis. Meu trabalho é levá-los de volta ao tempo em que sabiam realmente como se amar.

16 de janeiro

EU ABRAÇO MINHA CRIANÇA INTERIOR COM COMPAIXÃO

Eu descobri que trabalhar com a criança interior é muito valioso para ajudar a curar as feridas do passado. Nem sempre estamos em contato com os sentimentos da criança assustada que há em nós. Se sua infância foi cheia de medo e lutas, e agora você se agride mentalmente, você continua a tratar sua criança interior da mesma maneira. A criança interior, porém, não tem para onde ir. Você precisa ir além das limitações dos seus pais. Você precisa se conectar com a pequena criança perdida dentro de você. Ela precisa saber que você se importa.

Reserve um momento agora e diga à sua criança: “Eu me importo. Eu te amo. Eu realmente te amo”. Talvez você tenha dito isso para a pessoa grande, o adulto dentro de você. Então comece a falar com a criancinha. Visualize que você está pegando a mão dela e vá a todos os lugares juntos por alguns dias, e veja que experiências maravilhosamente alegres você pode ter.

17 de janeiro

EU ME VEJO ATRAVÉS DOS OLHOS DO AMOR

“A primeira vez que fiz trabalho com o espelho não foi fácil”, diz Louise.

“O que aconteceu?”, Robert Holden pergunta.

“Procurei falhas. E encontrei muitas delas”, diz ela com um sorriso. “Oh, minhas sobrancelhas não estavam certas. Eu tinha muitas rugas. Meus lábios não estavam na forma certa. Havia uma longa lista.”

“Você se sentiu tentada a parar de fazer o trabalho com o espelho?”

“Sim, mas eu tinha um bom professor em quem eu confiava, e ele me ajudou a me sentir segura na frente do espelho. Ele mostrou para mim que o espelho não estava me julgando; era eu quem estava me julgando. Portanto, eu não precisava ter medo do espelho.”

“Então, você continuou com o trabalho com o espelho.”

“Sim, e depois de um tempo comecei a notar os pequenos milagres”, diz Louise.

“O que quer dizer com isso?”

“Bem, os semáforos pareciam ficar verdes só para mim. E boas vagas de estacionamento surgiram em lugares que normalmente eram impossíveis. Eu estava no ritmo da vida. Eu peguei mais leve comigo, e a vida foi ficando mais leve.”

18 de janeiro

ESTOU DISPOSTO A PERDOAR TUDO E TODOS

Quando estamos doentes, precisamos procurar em nossos corações para ver quem é que precisamos perdoar.

Um curso em milagres diz: “Toda enfermidade vem de um estado de falta de perdão” e “Sempre que estamos doentes, precisamos olhar em volta para ver quem é que precisamos perdoar”.

Eu acrescentaria a esse conceito que a pessoa que você acha mais difícil de perdoar é aquela que você *mais precisa liberar*. Perdão significa abdicar, deixar ir. Não tem nada a ver com aceitar um comportamento. É apenas deixar tudo para trás. Não é preciso saber perdoar. Basta que estejamos dispostos a perdoar. O Universo cuidará dos meios.

19 de janeiro



CONFIO NA VIDA PARA ME TRAZER TUDO O QUE PRECISO

Anos atrás, uma amiga me convidou para uma palestra na First Church of Religious Science, em Nova York. Ela me convidou porque não queria ir sozinha. Eu concordei, mas quando cheguei, ela não estava lá. Coube a mim decidir se entraria ou não sozinha, e decidi ficar.

Então lá estava eu, sentada naquela palestra, quando ouvi alguém dizer: “Se você está disposto a mudar seu pensamento, pode mudar sua vida”. Embora tenha soado como uma pequena e minúscula afirmação, foi algo enorme para mim. Chamou minha atenção. Não sei por que, porque eu era uma pessoa que nunca tinha estudado nada. Lembro-me de ter um amigo que continuava tentando me fazer ir às aulas da YWCA, e eu não estava interessada. Mas algo sobre esse assunto falou comigo naquele momento, e tomei a decisão de voltar atrás.

Agora consigo enxergar como foi perfeito minha amiga não ter aparecido. Se ela tivesse ido, provavelmente eu teria tido uma experiência diferente. Como você pode ver, tudo é perfeito.

20 de janeiro

VEJO O MUNDO ENVOLVIDO NUM CÍRCULO DE AMOR

Veja-se de pé em um lugar muito seguro. Liberte os seus fardos, dor e medo. Liberte padrões antigos negativos e vícios. Veja-os se afastando de você. Então veja-se de pé em seu lugar seguro com os braços abertos, dizendo: *Eu estou receptivo e disposto* – desejando declarar para si mesmo o que quer, não o que não quer. Veja-se pleno, saudável e em paz. Veja-se cheio de amor.

E nesse lugar, sinta sua conexão com outras pessoas no mundo. Permita que o amor em você vá de coração para coração. E quando o amor sair, saiba que ele voltará multiplicado. Envie pensamentos reconfortantes a todos e saiba que esses pensamentos reconfortantes estão retornando para você.

Neste planeta, podemos estar em um círculo de ódio, ou podemos estar em um círculo de amor e cura. Eu escolho estar em um círculo de amor. Percebo que todos nós queremos as mesmas coisas: ser pacíficos e seguros, e nos expressar de forma criativa e gratificante.

Veja o mundo se tornando um incrível círculo de amor. E é assim que ele será.

21 de janeiro

UM MUNDO AMOROSO COMEÇA COMIGO

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro para nós amarmos uns aos outros, onde possamos expressar quem somos e ser amados e aceitos pelas pessoas ao nosso redor sem julgamento, crítica ou preconceito.

O amor começa em casa. A Bíblia diz: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. Muitas vezes esquecemos as últimas palavras – *como a ti mesmo*. Nós realmente não podemos amar ninguém lá fora, a menos que o amor comece dentro de nós. O amor-próprio é o dom mais importante que podemos dar a nós mesmos, porque quando amamos quem somos, não vamos nos machucar, e tampouco vamos machucar os outros. Com paz interior, não haveria guerras, gangues, terroristas ou sem-teto. Não haveria doenças, AIDS, câncer, pobreza e fome.

Então, isto, para mim, é uma receita para a paz mundial: ter paz dentro de nós mesmos. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Nós temos o Poder dentro de nós para efetuar essas mudanças.

22 de janeiro

EU ME AMO COMO SOU ATUALMENTE

O Poder que criou este incrível Universo tem sido muitas vezes chamado de amor. *Deus é amor*. Nós ouvimos muitas vezes a declaração: *O amor faz o mundo girar*. É tudo verdade. O amor é o agente de ligação que mantém todo o Universo unido.

Para mim, o amor é uma apreciação profunda. Quando falo em amar a nós mesmos, quero dizer ter um profundo apreço pelo que somos. Aceitamos todas as diferentes partes de nós mesmos – nossas pequenas peculiaridades, os constrangimentos, as coisas que podemos não fazer tão bem, e todas as qualidades maravilhosas também. Aceitamos todo o pacote com amor. Incondicionalmente.

Infelizmente, muitos de nós não nos amaremos até que emagrecemos, ou consigamos o emprego, ou o aumento, ou o namorado, ou qualquer outra coisa. Muitas vezes colocamos condições no nosso amor. Mas podemos mudar. *Podemos nos amar como somos agora mesmo!*

23 de janeiro

EU POSSO ESCOLHER MEUS PENSAMENTOS

Louise e Robert Holden foram passear um dia, seguindo uma trilha natural perto da casa dela. As velhas e grandes árvores de eucaliptos os protegiam do sol brilhante. Começaram a falar sobre o princípio “Você pode escolher seus pensamentos”.

“O que significa exatamente esse princípio?”, ele perguntou a Louise.

Ela disse: “Significa que os pensamentos não têm nenhum poder a não ser aquele que você dá a eles”. Os pensamentos são apenas ideias – possibilidades na consciência – que só são grandes ou poderosas se nos identificarmos com elas. “Você é o único pensador na sua mente, e você pode escolher se seus pensamentos são verdadeiros ou não.”

Um dos princípios de Louise Hay de que Robert mais gosta é: “A única coisa com a qual estamos lidando é um pensamento, e um pensamento pode ser mudado.” Na maioria das vezes, quando sentimos dor, é porque estamos respondendo aos nossos pensamentos sobre algo. A dor é feita pela mente. É um sinal de que estamos literalmente sofrendo psicologicamente. A saída do sofrimento é fazer amizade com sua mente e lembrar-se de que você é o reflexo de seus pensamentos. A felicidade está sempre apenas a um pensamento de distância.

24 de janeiro

SOU DIGNO DO MEU PRÓPRIO AMOR

Quanto mais você praticar o trabalho com o espelho, mais fácil será. Mas lembre-se de que vai levar tempo. É por isso que eu gostaria que você se habituassem a fazer seu trabalho com o espelho frequentemente. Faça-o quando se levantar pela manhã. Leve um espelho de bolso onde quer que você vá, para que possa tirá-lo com frequência e dizer uma afirmação amorosa a si mesmo.

- 1 •** Fique em frente a um espelho.
- 2 •** Olhe em seus olhos.
- 3 •** Usando seu nome, diga esta afirmação: *[Nome], eu te amo. Eu amo você de verdade.*
- 4 •** Dedique alguns momentos para dizer isto mais duas ou três vezes: *Eu amo você de verdade, [Nome].*

5 • Continue repetindo essa afirmação constantemente. Eu quero que você seja capaz de dizer isso pelo menos cem vezes ao dia. Sim, é isso mesmo: cem vezes ao dia. Eu sei que parece muito, mas, honestamente, cem vezes por dia é fácil quando você entra no ritmo.

6 • Então, cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, apenas repita esta afirmação: *[Nome], eu te amo. Eu te amo de verdade.*

25 de janeiro

EU AMO E ACEITO A MIM MESMO EXATAMENTE COMO SOU

Eu me amo e me aceito exatamente como sou. Eu me apoio, confio em mim mesmo e me aceito onde quer que eu esteja. Eu consigo estar dentro do amor do meu próprio coração. Eu coloco minha mão sobre meu coração e sinto o amor que está lá. Sei que ainda há muito espaço para eu me aceitar aqui e agora. Aceito meu corpo, meu peso, minha altura, minha aparência, minha sexualidade e minhas experiências. Aceito tudo o que criei para mim – meu passado e meu presente. Estou disposto a permitir que meu futuro aconteça.

Sou uma Divina, Magnífica Expressão de Vida, e mereço o melhor. Eu aceito isso para mim agora. Aceito milagres. Aceito a cura. Aceito a plenitude. E, acima de tudo, aceito a mim mesmo. Eu sou precioso e valorizo quem sou. E é assim que deve ser.

26 de janeiro

TODAS AS MINHAS NECESSIDADES SÃO ATENDIDAS EM TODOS OS MOMENTOS

O Poder que nos criou colocou tudo aqui para nós. Cabe a nós merecer e aceitar. O que temos agora é o que aceitamos. Se queremos algo diferente, ou se queremos mais, ou talvez menos, não o conseguiremos reclamando; só podemos conseguir algo diferente expandindo nossa consciência. Acolha com amor todas as suas contas e se alegre enquanto você paga, sabendo que o que você está dando volta a você multiplicado. Comece a ter um sentimento positivo sobre esse assunto. As contas são coisas verdadeiramente maravilhosas. Significam que alguém confiou em você o suficiente para lhe dar um serviço ou produto, sabendo que você tem a capacidade de pagar por isso.

27 de janeiro

A INTELIGÊNCIA INFINITA SEMPRE DIZ SIM PARA MIM

Eu sei que sou único com toda a Vida. Estou rodeado e impregnado pela Sabedoria Infinita. Portanto, confio totalmente no Universo para me apoiar de todas as formas positivas. Tudo o que eu poderia possivelmente precisar já está aqui esperando por mim. Este planeta tem mais comida do que eu poderia comer. Há mais dinheiro do que eu poderia gastar. Há mais pessoas do que eu poderia encontrar. Há mais amor do que eu poderia experimentar. Há mais alegria do que eu posso imaginar.

A Única Inteligência Infinita sempre diz sim a mim. Não importa no que eu escolha acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre diz sim. Não perco meu tempo com pensamentos negativos ou assuntos negativos. Escolho ver a mim mesmo e amar a Vida de uma forma muito positiva. Digo sim à oportunidade e à prosperidade. Digo sim a tudo o que é bom. Sou uma pessoa sim, vivendo em um mundo sim, sendo correspondida por um Universo sim, e me regozijo por isso. Sou grato por ser alguém com Sabedoria Universal e apoiado pelo Poder Universal. Obrigado, Deus, por tudo o que é meu para desfrutar aqui e agora.

28 de janeiro

EU AMOROSAMENTE GERO A SAÚDE PERFEITA PARA MIM

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico para mim uma saúde perfeita, vigorosa o tempo todo. Meu corpo sabe como ser saudável, e eu coopero, alimentando-o com alimentos e bebidas saudáveis, e exercitando-me de maneiras que são agradáveis para mim. Meu corpo me ama, e eu amo e valorizo meu precioso corpo. Não sou meus pais, nem escolho recriar suas doenças. Eu sou o meu eu próprio e único; e me movo através de uma vida saudável, feliz e inteira. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Tudo está bem no meu corpo.

29 de janeiro

EU BRILHO E ILUMINO ONDE QUER QUE EU VÁ

O meu corpo é perfeito para mim neste momento. Meu peso também é perfeito. Eu sou exatamente o que escolho ser. Sou belo, e a cada dia me torno mais atraente. Costumava ser muito difícil para mim aceitar esse conceito, mas as coisas estão mudando agora que estou me tratando como alguém profundamente amado. Estou aprendendo a me recompensar com pequenas guloseimas e prazeres saudáveis de vez em quando. Pequenos atos de amor me nutrem, gerando coisas das quais eu realmente gosto, como momentos de silêncio, um passeio na natureza, um banho quente e relaxante, ou qualquer coisa que realmente me dê prazer. Eu gosto de cuidar de mim mesmo. Acredito que não há problema em gostar de mim mesmo e ser meu melhor

amigo. Eu sei que meu corpo está cheio de luz e que eu brilho e ilumino onde quer que eu vá.

30 de janeiro

CONVERSO COMIGO MESMO COM AMOR

A melhor maneira de amar a si mesmo é liberar todas as mensagens negativas do passado e viver no momento presente. Muitas vezes, as primeiras mensagens dos pais, professores e outras figuras de autoridade contribuem para o seu diálogo interior – o que você diz a si mesmo na sua cabeça. Então, com este exercício de trabalho com o espelho, eu gostaria que você mudasse o seu diálogo interior.

1 • Fique de pé ou sente-se em frente ao seu espelho.

2 • Olhe em seus olhos.

3 • Diga esta afirmação: *Tudo o que eu disser a mim mesmo, direi com amor.*

4 • Continue repetindo: *Tudo o que eu disser a mim mesmo neste espelho, direi com amor.*

5 • Há alguma afirmação que você ouviu quando criança que ainda se mantém em sua cabeça? “Você é estúpido” ou “Você não é bom o suficiente”. Dedique um tempo para trabalhar com afirmações negativas e transformá-las em positivas: *Eu sou um gênio com uma grande quantidade de ideias criativas. Eu sou uma pessoa magnífica. Eu sou digno de amor.*

6 • Escolha uma ou duas dessas novas afirmações positivas e repita-as constantemente. Continue repetindo-as até que se sinta confortável com elas.

7 • Cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo em uma janela ao longo do dia, pare e repita essas afirmações amorosas.

31 de janeiro

ESCUTO COM AMOR AS MENSAGENS DO MEU CORPO

Vamos descobrir o poder das afirmações escritas! Escrever uma afirmação pode intensificar o seu poder. Escreva uma afirmação positiva sobre sua saúde 25 vezes. Você pode construir a sua própria, ou usar uma das seguintes:

Minha cura já está em processo.

Eu escuto com amor as mensagens do meu corpo.

Minha saúde está radiante, vibrante e dinâmica agora.

Sou grato pela minha saúde perfeita.

Eu mereço boa saúde.

FEVEREIRO



1º de fevereiro

ABRO-ME À SABEDORIA INTERIOR

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

*Eu acredito em um poder muito maior do que eu,
que flui através de mim a cada momento de cada dia.*

*Eu me abro para a sabedoria interior,
sabendo que há apenas Uma Inteligência neste Universo.*

*Dessa Inteligência Única saem todas as respostas,
todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações.*

*Eu confio nesse Poder e Inteligência,
sabendo que tudo o que eu preciso saber
é revelado a mim, e que tudo o que preciso
vem até mim no tempo, espaço e ordem certos.*

Tudo está bem no meu mundo.

2 de fevereiro

EU SOU AMOROSO, AMÁVEL E AMADO

Creio que cada um de nós decide estar neste planeta em determinados momentos do tempo e do espaço. Escolhemos vir aqui para aprender uma lição particular que nos faça avançar em nosso caminho espiritual e evolutivo.

Uma das maneiras de permitir que o processo da vida se desenrole de maneira positiva e saudável é declarar suas próprias verdades pessoais. Escolha afastar-se das crenças limitadoras que lhe têm negado os benefícios que tanto deseja. Declare que seus padrões negativos de pensamento serão apagados de

sua mente. Deixe de lado seus medos e fardos. Há muito tempo que acredito nas seguintes ideias e elas têm funcionado para mim:

- 1 • “Tudo o que eu preciso saber é revelado para mim.”
- 2 • “Tudo o que eu preciso vem a mim na sequência perfeita dentro do tempo e espaço.”
- 3 • “A vida é uma alegria e cheia de amor.”
- 4 • “Eu sou saudável e cheio de energia.”
- 5 • “Eu prospero onde quer que eu vá.”
- 6 • “Estou disposto a mudar e a crescer.”
- 7 • “Tudo está bem no meu mundo.”

3 de fevereiro

MEU EU SUPERIOR É IMUNE À MANIPULAÇÃO E À CULPA

“Ajudar as pessoas a se libertar da culpa é o trabalho mais importante que faço”, diz Louise. “Enquanto você acreditar que é indigno e continuar se sentindo culpado, você fica preso em uma história que não faz nenhum bem a ninguém.”

Robert Holden pergunta a Louise se a culpa tem algum propósito positivo. Ela responde: “A única função positiva da culpa é que ela indica que você esqueceu quem realmente é e que está na hora de se lembrar”. A culpa é um sinal de alerta, um alarme que soa quando você não está alinhado com sua verdadeira natureza e agindo com amor.

“A culpa não cura nada”, diz Louise.

“Explique isso, por favor”, ele pede.

“Sentir-se culpado pelo que você fez, ou pelo que alguém lhe fez, não faz desaparecer o passado. A culpa não melhora o passado.”

“Você está dizendo que nunca devemos nos sentir culpados?”

“Não”, diz Louise. “Estou dizendo que quando você se sente culpado ou acredita que não é digno, você deve usar isso como um sinal de que precisa se curar.”

“Como curamos a culpa, Louise?”

“Perdoando.”

4 de fevereiro

MEU NEGÓCIO É FAZER O QUE EU AMO

Confio na Inteligência Divina para gerir o meu negócio. Se eu sou dono do meu próprio negócio ou não, sou um instrumento utilizado por essa Inteligência Divina. Há apenas Uma Inteligência, e essa Inteligência tem um esplêndido histórico na trajetória do nosso Sistema Solar, guiando cada um dos planetas durante milhões de anos por caminhos que são organizados e harmoniosos. Aceito de bom grado essa Inteligência como minha parceira nos negócios. É fácil para mim canalizar minha energia para trabalhar com essa Inteligência Poderosa. Dessa Inteligência saem todas as respostas, todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações e ideias que fazem do meu negócio uma bênção e um sucesso tão grande.

5 de fevereiro

CONFIO NO PROCESSO DA MINHA VIDA

Desde que coloquei meu pé no caminho espiritual, senti que não tinha controle sobre nada, nem tinha que tentar controlar nada. A vida sempre me trouxe o que eu precisava. Sempre respondi apenas ao que aparecia. Muitas vezes as pessoas me perguntam como eu comecei a Hay House. Querem saber todos os detalhes, desde o dia em que comecei até hoje. Minha resposta é

sempre a mesma: atendi o telefone e abri o correio. Eu fiz o que estava diante de mim.

Era assim que eu vivia. Era como se a Vida simplesmente cuidasse de tudo, um passo de cada vez. Então, o meu negócio começou comigo e com minha mãe de 90 anos, que era muito boa em lacrar envelopes e lamber selos, e cresceu a partir daí.

6 de fevereiro

A ABUNDÂNCIA FLUI EM MINHA VIDA DE FORMA SURPREENDENTE TODOS OS DIAS

A primeira vez que ouvi o conceito “A abundância do Universo está disponível para todos”, achei ridículo.

“Olhe para todas as pessoas pobres”, eu disse para mim mesma. “Olhe para a minha pobreza aparentemente sem esperança.” Ouvir “Sua pobreza é apenas uma crença da sua consciência” só me deixou com raiva. Levei muitos anos para perceber e aceitar que eu era a única pessoa responsável pela minha falta de prosperidade. Era minha crença de que eu “não era digna” e “não merecia”, que “o dinheiro é difícil de obter” e que “eu não tenho talentos e habilidades” que me mantinha presa em um sistema mental de “não ter”.

O dinheiro é a coisa mais fácil de demonstrar! Como você reage a essa afirmação? Você acredita nisso? Você está com raiva? Você é indiferente? Você está pronto para jogar este livro pela janela? Se você teve alguma dessas reações – ótimo! Eu toquei em algo profundo dentro de você, nesse mesmo ponto de resistência à verdade. Esta é a área a ser trabalhada. É hora de abrir-se a um possível fluxo de dinheiro e de tudo que há de bom.

7 de fevereiro



CONFIO NA MINHA SABEDORIA INTERIOR

Ouvir a sua orientação interior e agir com base nela é o caminho para a saúde e a felicidade. Lembre-se, você é o primeiro passo em sua saúde, e seu sistema imunológico está aprendendo com sua capacidade de cuidar de si mesmo. Suas células estão aprendendo com o que você pensa e acredita. Afirme:

Eu amo e cuido da minha criança interior.

Confio na minha sabedoria interior.

*Eu digo não quando quero dizer não,
e digo sim quando quero dizer sim.*

Sou guiado ao longo deste dia para fazer as escolhas certas.

*A Inteligência Divina guia-me continuamente
na realização do que é certo para mim.*

Ao longo do meu dia, escuto a minha própria direção.

Minha intuição está sempre ao meu lado.

Confio que ela esteja sempre presente. Estou seguro.

Eu falo por mim mesmo. Peço o que desejo.

Eu reivindico meu poder.

8 de fevereiro

A VIDA ME APOIA E ME AMA

Quando as pessoas vêm a mim com um problema, seja o que for – saúde precária, falta de dinheiro, relacionamentos insatisfatórios ou falta de criatividade –, há apenas uma coisa com a qual eu sempre trabalho, que é *amar a si mesmo*.

Acho que quando realmente nos amamos, nos aceitamos e *nos aprovamos exatamente como somos*, tudo na vida funciona. É como se pequenos milagres estivessem em toda parte. Nossa saúde melhora, atraímos mais dinheiro, nossas relações se tornam muito mais gratificantes e começamos a nos expressar de forma criativa e recompensadora. Tudo isso parece acontecer sem sequer nos esforçarmos.

9 de fevereiro

O MEU DIA COMEÇA E TERMINA COM GRATIDÃO

Adivinhe o que fazia Louise Hay quando acordava todas as manhãs? Bem, não era escovar os dentes ou ir ao banheiro. E não era dançar a rumba. Não estou dizendo que ela não fazia nada disso todas as manhãs, mas não é o que ela fazia primeiro.

“Ao acordar, antes de abrir os olhos, gosto de agradecer à minha cama por uma boa noite de sono”, diz Louise.

“Louise, você é a única pessoa que conheço que agradece à sua cama por uma boa noite de sono”, diz Robert Holden.

“Bem, fico feliz por você ter finalmente conhecido alguém que o faz”, diz ela.

“Não é muito normal, né?”, ele brinca.

“Não estou interessada em ser normal”, ela rebate.

“Normal é superestimado”, diz ele.

“Acho que sim”, diz Louise.

“Então, quando é que começou a agradecer à sua cama por uma boa noite de sono?”

“Oh, não sei”, diz ela, como se fizesse aquilo desde sempre.

“Foi trinta anos atrás, quarenta anos atrás?”

“Era uma vez uma pessoa que acordava e pensava: ‘Oh, merda! Mais um dia!’, diz ela com uma grande gargalhada.

“Essa é uma afirmação poderosa!”

10 de fevereiro

AMO OS MEUS FAMILIARES TAL COMO ELES SÃO

As crianças não são bens dos pais, são bênçãos do Universo. São espíritos luminosos individuais, almas espirituais velhas que vêm para ter outra experiência humana. Escolheram seus pais para as lições e os desafios que lhes serão dados. Estão aqui para nos ensinar muitas coisas se estivermos abertos a aprender com elas. As crianças são desafiadoras, porque muitas vezes têm maneiras diferentes de ver a Vida. Os pais frequentemente insistem em ensinar ideias antigas e ultrapassadas que os filhos instintivamente sabem que não são adequadas para eles. É dever dos pais proporcionar um espaço seguro e nutritivo para que essa alma desenvolva plenamente sua personalidade atual.

Se ao menos pudéssemos perceber que cada criança que vem a este planeta é uma curadora e que poderia realizar coisas maravilhosas para fazer avançar a humanidade se fosse apenas encorajada... Quando tentamos forçar uma criança a entrar em um molde que foi transmitido por nossos avós, então prestamos um mau serviço à criança e à sociedade.

11 de fevereiro

EU ABENÇOO ESTA SITUAÇÃO COM AMOR

A ferramenta mais poderosa que posso compartilhar com você para transformar qualquer situação é o poder de abençoar com amor. Não importa onde você trabalha ou como se sente sobre o lugar, abençoe-o com amor. Quero dizer, literalmente. Não tenha apenas pensamentos positivos de uma forma difusa. Em vez disso, diga: “Eu abençoo este trabalho com amor”.

Encontre um lugar onde você possa dizer isso em voz alta – há tanto poder em dar voz ao amor. E não pare por aí. Abençoe tudo no seu local de trabalho com amor: o equipamento, os móveis, as máquinas, os produtos, os clientes, as pessoas com quem você trabalha e para quem trabalha, e qualquer outro fator associado ao seu trabalho. Isso faz maravilhas.

12 de fevereiro

ACEITO APENAS PESSOAS GENTIS E AMÁVEIS NO MEU MUNDO

O fim de uma relação é difícil para a maioria de nós. Muitas vezes damos nosso poder ao outro, sentindo que ele ou ela é a fonte do amor que sentimos. Então, se essa pessoa vai embora, ficamos devastados. Esquecemos que o amor está dentro de nós. Nós temos o poder de escolher nossos sentimentos. Lembre-se: nenhuma pessoa, lugar ou coisa tem poder sobre nós. Abençoe a outra pessoa com amor e liberte-a.

Alguns de nós estão tão famintos por amor que suportam um relacionamento pobre apenas para estar com alguém, qualquer um. Todos nós precisamos desenvolver o amor-próprio para que só possamos atrair para nós pessoas que sirvam ao nosso bem maior.

Todos nós devemos nos recusar a aceitar qualquer tipo de abuso. Aceitá-lo só diz ao Universo que é isso o que acreditamos que merecemos, e, como resultado, seremos mais abusados. Afirme para si mesmo: *Eu só aceito pessoas bondosas e amorosas no meu mundo.*

13 de fevereiro

A VIDA ME AMA INCONDICIONALMENTE

Note que a afirmação de que *A Vida ama você* tem apenas quatro palavras. Não há outras palavras. Não é *A Vida ama você porque...* Por exemplo, *porque eu sou uma boa pessoa, ou porque eu trabalho duro, ou porque eu consegui um aumento, ou porque o meu time de futebol ganhou.* Da mesma forma, *não é A Vida vai amar você se...* Por exemplo, *se eu perder dez quilos, ou se eu curar esse câncer, ou se eu encontrar uma namorada.* *A Vida ama você* é sobre o amor incondicional.

Quando você se sente capaz de amar, você experimenta um mundo que o ama. O mundo é um espelho. Não há diferença real entre dizer a si mesmo *Eu te amo* e *A Vida ama você*. É tudo o mesmo amor. Quando deixamos que a vida nos ame, nos sentimos amados; e quando nos sentimos amados, deixamos que a vida nos ame. Agora você está pronto para ser quem realmente é.

14 de fevereiro

EU SOU MUITO AGRADECIDO POR TODO O AMOR NA MINHA VIDA

Permita que estas afirmações preencham a sua consciência, sabendo que se tornarão verdadeiras para você. Pratique-as muitas vezes, com alegria:

- *De vez em quando, pergunto àqueles que amo como posso amá-los mais.*
- *Escolho ver claramente com olhos de amor. Amo o que vejo.*
- *Eu atraio amor e romantismo em minha vida, e eu o aceito agora.*
- *O amor está em cada esquina, e a alegria preende todo o meu mundo.*
- *Alegro-me com o amor que encontro todos os dias.*
- *Eu me sinto confortável olhando no espelho e dizendo: “Eu te amo. Eu te amo, verdadeiramente”.*
- *Eu mereço agora o amor, o romance, a alegria e todo o bem que a Vida tem para me oferecer.*

- *Estou rodeado de amor. Tudo está bem.*
- *Eu sou lindo, e todos me amam.*
- *Sou recebido com amor por onde quer que eu vá.*
- *Atraio apenas relacionamentos saudáveis. Sou sempre bem tratado.*
- *Sou muito grato por todo o amor na minha vida. Eu o encontro em todos os lugares.*

15 de fevereiro

EU AMO A MIM E AMO A MINHA SEXUALIDADE

As pessoas muitas vezes igualam sexo com amor, ou precisam estar apaixonadas para fazer sexo. Muitos de nós crescemos acreditando que o sexo era pecaminoso a menos que fôssemos casados, ou que o sexo era para procriação e não para o prazer. Algumas pessoas se rebelaram contra esse conceito e sentem que o sexo não tem nada a ver com amor.

A maior parte de nossas crenças sobre sexo pode ser atribuída a nossa infância e a nossas ideias sobre Deus e religião. A maioria de nós cresceu com a ideia do que eu chamo de “Deus da mamãe”, que é o que sua mãe lhe ensinou sobre Deus quando você era muito pequeno. É muitas vezes a imagem de Deus como um homem velho com barba. Esse velho senta-se em uma nuvem e olha para os genitais das pessoas, esperando pegar alguém pecando.

Pense por um momento na vastidão do Universo. Como tudo é perfeito! Pense no nível da Inteligência que o criou. Tenho dificuldade em acreditar que essa mesma Inteligência Divina possa parecer um velho julgador que observa meus genitais.

Quando éramos bebês, sabíamos quão perfeitos eram nossos corpos e amávamos nossa sexualidade. Os bebês nunca se envergonham de si mesmos. Nenhum bebê jamais mede seus quadris para encontrar seu valor próprio.

16 de fevereiro

EU ESCOLHO O AMOR EM VEZ DO MEDO

Em qualquer situação, acredito que temos uma escolha entre amor e medo. Experimentamos medo da mudança, medo de não mudar, medo do futuro e medo de arriscar. Nós temos medo da intimidade, e temos medo de ficar sozinhos. Temos medo de deixar que as pessoas saibam do que precisamos e quem somos, e temos medo de abandonar o passado.

No outro extremo do espectro temos amor. O amor é o milagre que todos nós estamos procurando. Amar a nós mesmos faz milagres em nossas vidas. Não estou falando de vaidade ou arrogância, porque isso não é amor. Isso é medo. Estou falando de ter um grande respeito por nós mesmos e uma gratidão pelo milagre do nosso corpo e da nossa mente.

17 de fevereiro

ESTOU DISPOSTO A PERDOAR A TODOS PARA ME LIBERTAR

Não importa o caminho da espiritualidade que você siga, você geralmente verá que o perdão é um problema enorme em qualquer momento, mas muito especialmente quando há uma doença. Quando estamos doentes, precisamos realmente olhar em volta e ver quem é que precisamos perdoar. E, usualmente, a pessoa que pensamos que nunca perdoaríamos é a que mais precisamos perdoar. Não perdoar a outra pessoa não faz mal à pessoa de forma alguma, mas causa estragos em nós. Os problemas não são deles; os problemas são nossos.

Os ressentimentos e as mágoas que você sente têm a ver com o perdão a si mesmo, e não a outra pessoa. Afirme que você está totalmente disposto a

perdoar a todos: *Eu estou disposto a me libertar do passado. Estou disposto a perdoar a todos aqueles que me fizeram mal e a mim mesmo por ter feito mal a outros.* Se você pensar em alguém que possa ter-lhe feito algum mal em qualquer momento de sua vida, abençoe essa pessoa com amor e liberte-a, então abandone o pensamento.

18 de fevereiro

EU LIBERTO A MINHA RAIVA E LIBERTO A MIM MESMO

Não engula a sua raiva e deixa-a acomodar-se no seu corpo. Quando você fica chateado, dê a si mesmo uma libertação física. Existem vários métodos que você pode usar para liberar esses sentimentos de forma positiva. Você pode gritar no carro com as janelas fechadas. Você pode bater na sua cama ou nos travesseiros. Você pode fazer barulho e dizer todas as coisas que quer dizer. Você pode gritar em um travesseiro. Pode correr em torno de uma pista, ou jogar um jogo como o tênis para liberar a energia. Bata na cama ou em almofadas pelo menos uma vez por semana, quer você se sinta com raiva ou não, apenas para liberar as tensões físicas que você armazena em seu corpo!

19 de fevereiro

SOU ABERTO E RECEPTIVO À CURA DE QUE PRECISO

Veja uma nova porta se abrindo para uma década de grande cura – cura que não compreendíamos no passado. Estamos no processo de aprender sobre todas as habilidades incríveis que temos dentro de nós mesmos. E estamos aprendendo a entrar em contato com aquelas partes de nós que têm as respostas e estão lá para nos guiar de uma maneira que é para o nosso bem maior.

Veja essa nova porta se abrindo completamente e imagine passar por ela para encontrar a cura em muitas, muitas e diferentes formas, pois a cura significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Alguns de nós têm corpos que precisam de cura; alguns de nós têm corações que precisam de cura; alguns de nós têm mentes que precisam de cura. Por isso, estamos abertos e receptivos à cura que cada pessoa necessita. Abrimos bem a porta para o crescimento pessoal, e nos movemos através dessa porta sabendo que estamos seguros. E é assim que deve ser.

20 de fevereiro

ESTÁ SE TORNANDO MAIS FÁCIL FAZER MUDANÇAS

Você é muito mais do que a sua mente. Você pode pensar que sua mente está dirigindo o show, mas isso é só porque você treinou sua mente para pensar dessa maneira. Você também pode desaprender e treinar novamente essa sua ferramenta.

Sua mente é uma ferramenta para você usar da maneira que desejar. A maneira como você usa agora sua mente é apenas um hábito, e hábitos, quaisquer hábitos, podem ser mudados se quisermos, só por sabermos que é possível fazer isso.

Acalme o falatório na sua mente por um momento, e pense realmente neste conceito: *a sua mente é uma ferramenta que você pode escolher usar da maneira que quiser.*

Os pensamentos que você “escolhe” ter criam as experiências que você possui. Se você acredita que é difícil mudar um hábito ou um pensamento, então sua escolha desse pensamento o tornará verdadeiro para você. Se você escolher pensar que *está se tornando mais fácil fazer mudanças*, então a escolha desse pensamento o tornará verdadeiro para você.

21 de fevereiro

EU CRIO NOVAS CRENÇAS MARAVILHOSAS PARA MINHA VIDA

Assim como um espelho reflete sua imagem, suas experiências refletem suas crenças interiores. Quando algo desconfortável está acontecendo, olhe para dentro e pergunte: *Como estou contribuindo para essa experiência? O que há dentro de mim que acredita que mereço isso? Como posso mudar essa crença?*

1 • Fique em frente a um espelho. Respire fundo e, ao exalar, permita que toda a tensão saia de seu corpo.

2 • Olhe para sua testa e imagine todas as velhas crenças e os pensamentos negativos brincando em sua cabeça. Alcance-os e imagine-se tirando essas palavras da sua cabeça e jogando-as fora.

3 • Agora olhe profundamente em seus olhos e diga a si mesmo: *Vamos fazer um novo registro de crenças e afirmações positivas.*

4 • Diga estas afirmações em voz alta: *Eu estou disposto a deixar para trás. Eu libero toda a tensão. Eu me liberto de todo o medo. Eu me liberto de toda a raiva. Eu me liberto de toda a culpa. Eu me liberto de toda a tristeza. Eu me libero das velhas limitações e crenças. Estou em paz comigo mesmo. Estou em paz com o processo da vida. Estou seguro.*

5 • Repita essas afirmações duas ou três vezes.

6 • Ao longo do dia, sempre que qualquer pensamento difícil surgir, tire seu espelho de bolso e repita essas afirmações.

22 de fevereiro

EU ESCOLHO ME AMAR E DESFRUTAR DE MIM MESMO

Quando você está em um estado de ansiedade ou medo que o impede de continuar, você pode ter abandonado sua criança interior. Pense em algumas maneiras pelas quais você pode se reconectar com sua criança interior. O que você poderia fazer para se divertir? O que você poderia fazer que seja apenas para você?

Liste quinze maneiras pelas quais você pode se divertir com sua criança interior. Você pode gostar de ler bons livros, ir ao cinema, fazer jardinagem, manter um diário ou tomar um banho quente. Que tal algumas atividades “infantis”? Realmente reserve um tempo para pensar nisso. Você pode correr na praia, ir a um playground e balançar em um balanço, desenhar figuras com lápis de cor ou subir em uma árvore. Depois de fazer sua lista, tente pelo menos uma atividade por dia. Que comece a cura!

Olhe para tudo o que descobriu! Continue – você pode criar muita diversão para você e sua criança interior! Sinta o relacionamento entre vocês dois se curando.

23 de fevereiro

EU ABENÇOO TODAS AS MINHAS AMIZADES COM AMOR

As amizades podem ser as nossas relações mais duradouras e importantes. Podemos viver sem amantes ou cônjuges, podemos viver sem nossas famílias primárias, mas a maioria de nós não pode viver feliz sem amigos. Creio que escolhemos nossos pais antes de nascer neste planeta, mas escolhemos nossos amigos em um nível mais consciente.

Os amigos podem ser uma extensão ou um substituto para a nossa família. Há uma grande necessidade na maioria de nós de compartilhar experiências de vida com os outros. Não só aprendemos mais sobre os outros quando estabelecemos amizades, mas também podemos aprender mais sobre nós

mesmos. Essas relações são espelhos de nossa autoestima e apreço. Elas nos dão a oportunidade perfeita para olharmos para nós mesmos e para as áreas nas quais precisamos crescer.

Quando o vínculo entre os amigos se torna tenso, podemos olhar para as mensagens negativas da infância. Pode ser tempo para a limpeza mental da casa. Limpar a casa da mente depois de uma vida inteira de mensagens negativas é um pouco como ir em um bom programa nutricional depois de uma vida inteira comendo besteiras. Conforme você muda sua dieta, o corpo vai jogar fora os resíduos tóxicos, e você pode se sentir mal por um dia ou dois. Mas você pode fazê-lo! Eu sei que pode!

24 de fevereiro



EU SOU UMA CRIANÇA AMADA DO UNIVERSO

Somos todos filhos amados do Universo, e ainda assim há coisas terríveis acontecendo, como o abuso infantil. Diz-se que 30 % da nossa população sofreu abuso quando criança. Isso não é algo novo. Estamos agora num ponto em que começamos a nos permitir estar conscientes de coisas que costumávamos esconder atrás de muros de silêncio. Esses muros estão começando a cair para que possamos fazer mudanças. A consciência é o primeiro passo para fazer essas mudanças. Para aqueles de nós que tiveram infâncias realmente difíceis, nossas paredes e nossas armaduras são muito grossas e fortes. Ainda assim, atrás de nossas paredes, a criancinha em cada um de nós só quer ser notada, amada e aceita exatamente como é – não mudada ou feita diferente.

Não importa o que aconteceu no passado, comece agora a permitir que a sua pequena criança interior floresça e saiba que ela é profundamente amada. Afirme: *É seguro para mim crescer.*

25 de fevereiro

EU SEI QUE A VIDA SEMPRE ME APOIA

Bo [filha de Robert Holden] adora ler histórias logo pela manhã e antes de dormir. Dois livros de sua coleção são obras infantis escritas por Louise Hay. Um deles é *Eu penso, eu sou!*, que ensina as crianças sobre o poder das afirmações. A outra é *The Adventures of Lulu*, que é uma coletânea de histórias que ajudam as crianças a se sentirem confiantes e criativas.

“Lulu é a garota que eu gostaria de ter sido quando estava crescendo”, diz Louise. “Ela sabe que é amável e que a vida a ama.”

Lulu e Bo têm uma idade semelhante. Ambas têm cabelo loiro. Cada uma tem um irmão mais novo. Às vezes têm medo. Às vezes elas se machucam. E a vida as ensina a ouvir seu coração e a viver com coragem. Há um verso em uma das músicas de Lulu que diz:

*Você pode ser o que quiser ser,
pode fazer o que quiser,
pode ser o que quiser ser,
toda a Vida te apoia.*

26 de fevereiro

EU AGORA VIVO EM UM AMOR, LUZ E ALEGRIA SEM LIMITES

Ao ler isto, respire fundo e, ao expirar, permita que toda a tensão saia do seu corpo. Deixe seu couro cabeludo, sua testa e seu rosto relaxarem. Sua cabeça não precisa estar tensa para que você possa ler. Deixe sua língua, sua garganta e

seus ombros relaxarem. Você pode segurar um livro com os braços e as mãos relaxados. Faça isso agora. Deixe as costas, o abdômen e a pélvis relaxarem. Deixe sua respiração tranquila enquanto relaxa suas pernas e pés.

Há uma grande mudança em seu corpo desde que você começou o parágrafo anterior? Observe o quanto você se segura. Se você está fazendo isso com seu corpo, você está fazendo isso com sua mente.

Nessa posição descontraída e confortável, diga a si mesmo: “Estou disposto a deixar para trás. Eu liberto. Eu solto. Eu libero toda a tensão. Eu me liberto de todo o medo. Eu me liberto de toda a raiva. Eu me liberto de toda a culpa. Eu me liberto de toda a tristeza. Eu solto todas as velhas limitações. Eu solto, e estou em paz. Estou em paz comigo mesmo. Estou em paz com o processo da vida. Estou seguro”.

27 de fevereiro

EU ME DESFAÇO DOS VELHOS PADRÕES NEGATIVOS COM FACILIDADE

Como você experimentou o amor quando criança? Você observou os seus pais expressando amor e afeição? Você foi criado com muitos abraços? Ou em sua família o amor foi expresso através de brigas, gritos, choro, bater de porta, manipulação, controle, silêncio ou vingança? Se foi, então você provavelmente procurará por experiências semelhantes quando adulto. Você encontrará pessoas que irão reforçar essas ideias. Se, como uma criança, você olhou para o amor e encontrou a dor, então, quando adulto, você vai encontrar a dor em vez de amor... a menos que você se desfça de seus velhos padrões familiares.

28 de fevereiro

EU AMO OS MEUS FILHOS, E ELES ME AMAM

Afirmações para os meus filhos

Eu me comunico abertamente com os meus filhos.

Meus filhos estão Divinamente protegidos.

Tenho uma família amorosa, harmoniosa, alegre e saudável.

Meus filhos estão seguros aonde quer que vão.

Tenho um relacionamento amoroso e pacífico com meus filhos.

Meus filhos crescem fortes e se amam.

Aceito e valorizo a individualidade de meus filhos.

Eu permito que meus filhos se expressem livremente.

Eu amo meus filhos, e eles me amam.

Somos todos parte da família do amor.

29 de fevereiro

MINHA CASA É UM LUGAR MARAVILHOSO PARA SE VIVER

Olhe para a sua casa. É um lugar onde você realmente quer viver? É confortável e alegre, ou é apertada, suja e sempre bagunçada? Se você não se sentir bem com ela, você nunca vai gostar de estar ali. Sua casa é um reflexo de você. Em que estado você se encontra? Limpe seus armários e a geladeira. Tire todas as coisas do seu armário que não usa há algum tempo e venda, dê ou queime. Livre-se delas para que você possa abrir espaço para o novo. Enquanto se desfaz delas, diga: “Estou limpando os armários da minha mente”. Faça o mesmo com sua geladeira. Limpe todos os alimentos e restos que estão lá há algum tempo.

As pessoas que têm armários muito desarrumados e geladeiras desarrumadas têm mentes desarrumadas. Faça de sua casa um lugar maravilhoso para se viver.

MARÇO



1º de março

EU CONFIO QUE A VIDA SEMPRE QUER O QUE É MELHOR PARA MIM

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Estou sempre Divinamente protegido e orientado.
É seguro olhar dentro de mim mesmo.
É seguro olhar para o passado.
É seguro ampliar meu ponto de vista da vida.
Eu sou muito mais do que minha personalidade –
passada, presente ou futura.
Agora eu escolho me elevar acima
dos meus problemas de personalidade
para reconhecer a grandiosidade do meu ser.
Estou totalmente disposto a aprender a amar a mim mesmo.
Tudo está bem no meu mundo.*

2 de março

EU VIM A ESTE PLANETA PARA APRENDER A AMAR

Estamos no meio de uma enorme mudança individual e global. Acredito que todos nós que estamos vivendo neste momento escolhemos estar aqui para fazer parte dessas mudanças, para trazer mudanças e transformar o antigo estilo de vida do mundo para uma existência mais amorosa e pacífica.

Na Era de Peixes, procurávamos “lá fora” nosso salvador: “Salvai-me. Salvai-me. Por favor, cuide de mim”. Quando entramos na Era de Aquário,

aprendemos a procurar nosso salvador dentro de nós. Somos a força que buscamos. Estamos no comando de nossas vidas.

Se você não está disposto a amar a si mesmo hoje, então não vai amar a si mesmo amanhã, porque qualquer que seja a desculpa que tenha hoje, ainda a terá amanhã. Talvez você tenha a mesma desculpa daqui a vinte anos, e até mesmo deixe esta vida preso à mesma desculpa. Hoje é o dia em que você pode se amar totalmente sem expectativas.

3 de março

ESTÁ TUDO FUNCIONANDO PARA O MEU BEM MAIOR

Você pode pedir à Vida para ajudá-lo em qualquer situação. A Vida te ama e está lá por você, é só você pedir. Olhe-se no espelho e pergunte à Vida: “Do que é que eu preciso?”. Ouça a resposta, sinta, ou perceba o que quer que venha à tona. Se nada surgir nesse momento, esteja aberto para uma resposta que venha mais tarde. E afirme:

A vida me ama.

Eu acredito que as coisas são maravilhosas.

*Observo com alegria como a Vida me sustenta
e cuida muito de mim.*

Sei que só o bem me espera a cada passo.

Tudo está bem. Tudo está funcionando para o meu bem maior.

Desta situação só virá o bem.

Estou seguro.

4 de março

EU SOU ABENÇOADO

Louise começa o seu dia com gratidão. “É uma ótima maneira de começar o dia”, diz ela. No entanto, ela não faz apenas um exercício de gratidão de dez minutos e depois fica ocupada com o seu dia. Ela faz questão de levar a gratidão com ela para o seu dia. Ela tem lembretes em todos os lugares. Debaixo do espelho pendurado na parede da cozinha, há um letreiro dourado que diz: “Pelo que você está grata hoje?”. Louise pratica a gratidão com muita consciência e expressa com alegria sua gratidão a todos e a tudo.

“Louise, tenho te observado!”, diz Robert Holden. “E vejo que você está em constante diálogo com a vida. Você fala com sua cama. Você fala com o espelho. Você fala com sua xícara de chá. Você fala com a sua tigela de café da manhã. Você fala com o seu computador. Você fala com o seu carro. Você fala com sua roupa. Você fala com tudo.”

“Sim, falo”, diz ela com orgulho.

“E geralmente o que você diz é ‘Obrigada’.”

“Bem, eu sou grata por meu carro funcionar bem, e por meu computador me conectar com meus amigos, e por minhas roupas serem tão confortáveis.”

“Acho que você vive uma vida maravilhosa”, diz ele.

“Eu sou abençoada”, diz ela.

5 de março

EU ME LIBERTO DE TODA A AUTOCRÍTICA AGORA

A maioria de nós tem um costume tão grande de julgar e criticar que não é fácil abandoná-lo. É também a questão mais importante, que deve ser tratada de imediato. Nós nunca seremos capazes de realmente amar a nós mesmos enquanto não ultrapassarmos a necessidade de transformar a vida em algo errado.

Quando era bebê, você estava muito aberto à vida. Você olhava para o mundo com olhos de admiração. A menos que algo fosse assustador ou que alguém te machucasse, você aceitava a vida exatamente como ela era. Mais tarde, quando você cresceu, começou a aceitar as opiniões dos outros e a torná-las suas. Você aprendeu a criticar.

Talvez você tenha sido levado a acreditar que precisava se criticar para crescer e mudar. Não concordo em absoluto com esse conceito!

Acredito que a crítica enfraquece o nosso espírito. Só reforça a crença de que “não somos suficientemente bons”. Certamente não traz à tona o melhor de nós.

6 de março

SOU PERFEITO EXATAMENTE COMO SOU

Você não é nem muito nem pouco. Você não tem que provar nada a ninguém ou a algo, sobre quem você é. Você é a expressão perfeita da unidade da vida. Na infinitude da vida, você foi muitas pessoas, cada uma a expressão perfeita para aquela época em particular. Esteja satisfeito por ser quem e o que você é nesta vida. Não queira ser como outra pessoa, pois essa não é a expressão que você escolheu desta vez. Da próxima vez, você será diferente. Você é perfeito como é, aqui e agora. Você é suficiente. Você e a Vida são um só.

Não há necessidade de lutar para ser melhor. Tudo que você precisa fazer é amar a si mesmo hoje mais do que ontem e tratar-se como alguém profundamente amado. O amor é o alimento de que os humanos precisam para alcançar a sua grandeza. Conforme você aprende a se amar mais, aprende também a amar mais a todos.

Juntos, alimentamos com amor um mundo cada vez mais belo. Somos todos curados, e o planeta também é curado. Com alegria, reconhecemos nossa perfeição e a perfeição da Vida. E é assim que deve ser.

7 de março

SOU UMA PRESENÇA AMOROSA NO MUNDO

Acho que é hora de nos afastarmos de nosso pensamento limitado e desenvolvermos uma visão mais cósmica da vida. A comunidade de seres humanos do planeta Terra está se abrindo em uma escala nunca vista antes. Novos níveis de espiritualidade estão nos conectando. Estamos aprendendo em um nível profundo, de alma, que somos todos um. Escolhemos encarnar neste tempo por alguma razão. Creio que escolhemos, em um nível profundo, fazer parte do processo de cura do planeta.

Lembre-se de que cada vez que você reflete sobre um pensamento, ele sai de você e se conecta com pessoas que pensam da mesma maneira. Não podemos avançar para novos níveis de consciência se ficarmos presos a velhos julgamentos, preconceitos, culpa e medos. À medida que cada um de nós pratica o amor incondicional por nós mesmos e pelos outros, todo o planeta se curará.

8 de março

EU AMO, APOIO E APRECIO AS MULHERES NA MINHA VIDA

Em honra ao Dia Internacional da Mulher, escolha afirmações que lhe deem poder como mulher (ou dê estas afirmações abaixo como um presente para si mesmo e para as mulheres na sua vida).

Eu amo ser uma mulher.

Eu vejo dentro de mim um ser magnífico.

Eu me amo e me valorizo.

*Sou uma mulher poderosa,
infinitamente digna de amor e respeito.
Sou sábia e bela.
Sou livre para ser tudo o que posso ser.
Não estou sujeita a ninguém; sou livre.
Eu escolho amar e apreciar a mim mesma.
Eu amo, apoio e aprecio as mulheres em minha vida.
Estou segura, e tudo está bem no meu mundo.*

9 de março

EU COCRIO MINHA VIDA COM MEU EU SUPERIOR

A criatividade do Universo flui através de mim durante todo o dia, e tudo o que tenho de fazer para participar é saber que sou parte dele. É fácil reconhecer a criatividade quando ela vem na forma de uma pintura, um romance, um filme, um novo vinho ou um novo negócio. No entanto, estou criando toda a minha vida a cada momento, desde a criação mais simples e comum de novas células no meu corpo – desde escolher minhas respostas emocionais a, meus pais e seus velhos padrões, meu emprego atual, minha conta bancária, meus relacionamentos com amigos e minhas próprias atitudes em relação a mim mesmo.

Um dos meus dons mais poderosos é a minha imaginação. Uso-a para ver coisas boas acontecendo comigo e com todos ao meu redor. Sou pacífico, pois cocrio a minha vida com o meu Eu Superior.

10 de março

ESTOU RODEADO DE BONS MOTORISTAS

Vamos usar a direção de um carro como exemplo de uma forma diferente de começar o seu dia. Primeiro de tudo, faça com que o seu carro seja seu amigo. Fale carinhosamente com ele. Costumo dizer: “Olá, querido, como está? É tão bom te ver. Vamos fazer um bom passeio até o escritório”.

Você pode até dizer o nome do seu carro – eu digo. E quando deixo a minha casa, afirmo: *Estou rodeada de bons motoristas*, e faço questão de mandar amor para todos os carros à minha volta. Gosto sempre de sentir que há amor por todo lado na rua.

Outras afirmações que você pode usar ao dirigir são:

*Eu dirijo facilmente e sem esforço.
O trajeto que percorro é tranquilo,
e vou mais depressa do que eu esperava.*

Sinto-me confortável no carro.

*Eu sei que esta será uma bela viagem até o escritório
(ou até a escola, a loja, ou algo assim).*

Abençoo o meu carro com amor.

Envio amor a todas as pessoas no caminho.

11 de março

CONFIO NA SABEDORIA DO MEU SER INTERIOR

Há um lugar dentro de cada um de nós que está totalmente ligado à infinita sabedoria do universo. Nesse lugar estão todas as respostas a todas as perguntas que fazemos. Aprenda a confiar no seu eu interior.

À medida que vou passando pelas minhas tarefas diárias, ouço as minhas próprias orientações. A minha intuição está sempre do meu lado. Eu confio que sempre estará lá. Estou seguro.

12 de março

EU ME DESFAÇO DE TODO O RESENTIMENTO E LIBERTO A MIM MESMO

Há um velho exercício proposto por Emmet Fox para dissipar o ressentimento que sempre funciona. Ele recomenda que você se sente em silêncio, feche os olhos e permita que sua mente e corpo relaxem. Então, imagine-se sentado em um teatro escuro com um pequeno palco diante de você. Nesse palco, coloque a pessoa de quem mais se ressentir. Pode ser alguém do passado ou do presente, vivo ou morto. Quando você puder ver essa pessoa claramente, visualize coisas boas acontecendo com ela – coisas que seriam significativas para ela. Veja-a sorrir, feliz.

Segure essa imagem por alguns minutos, depois deixe-a desaparecer. Gosto de acrescentar mais um passo. Quando essa pessoa sair do palco, ponha-se lá em cima. Veja coisas boas acontecendo com você. Veja-se sorrindo e feliz. Esteja ciente de que a abundância do Universo está disponível para todos nós.

13 de março

EU LIBERO O PASSADO COM FACILIDADE E PERDOO A TODOS

A cura é uma libertação do passado. O passado de todos inclui alguma adversidade e dor. Só há uma maneira de sobreviver ao seu passado, e é praticando o perdão. Sem perdão, você não consegue superar a sua história. Você se sente preso. A sua vida não vai para frente porque você não segue em frente. O presente não pode consolá-lo porque você não está verdadeiramente aqui. O futuro parece mais do mesmo porque você só se vê no passado. Na

realidade, o passado acabou, mas ainda não acabou na sua mente. É por isso que você ainda sofre.

Até que você perdoe, continuará entregando o seu futuro ao passado. No entanto, o perdão ensina que quem você realmente é não tem nada a ver com o que aconteceu no seu passado. As suas experiências não são a sua identidade. Podem ter um grande efeito em você, mas não te definem. O que você fez a outra pessoa ou o que ela fez a você não é o fim da sua história. Quando você conseguir dizer: “Eu não sou o meu passado” e “Eu estou disposto a perdoar o meu passado”, você pode criar um novo futuro. Com o perdão, um novo capítulo começa.

14 de março

EU CARINHOSAMENTE CRIO MINHA PRÓPRIA REALIDADE

Os problemas emocionais estão entre os mais dolorosos de todos. Ocasionalmente, podemos nos sentir zangados, tristes, solitários, culpados, ansiosos ou assustados. Quando esses sentimentos assumem o comando e se tornam predominantes, nossas vidas podem se tornar um campo de batalha emocional.

Precisamos entender que não importa o que os outros nos fizeram ou o que nos ensinaram no passado. Hoje é um novo dia. Agora estamos no comando. Agora é o momento em que podemos criar o futuro para nós mesmos. Definitivamente podemos, porque temos um Poder Superior dentro de nós, que nos ajuda a nos libertar desses padrões, se permitirmos que isso aconteça.

Afirmações para a Saúde Emocional

Eu agora vivo em um amor, luz e alegria ilimitados.

Está tudo bem no meu mundo.

*Eu reivindico o meu próprio poder,
e amorosamente crio a minha própria realidade.*

O meu nível de compreensão está em constante crescimento.

Estou no processo de mudança positiva.

Eu me amo e aprovo a mim mesmo.

Eu confio na Vida, e me sinto seguro.

Aceito que sou único.

É seguro olhar para dentro.

A Vida me apoia.

15 de março



ESCOLHO VER CLARAMENTE COM OLHOS DE AMOR

Hoje, ponha de lado todas as críticas e os diálogos interiores negativos. Deixe a sua velha mente de lado, a que te critica e resiste à mudança. Desfaça-se das opiniões de outras pessoas sobre você. Afirme: *Eu sou bom o suficiente. Eu sou merecedor de amor.*

1 • Fique de pé ou sente-se em frente ao seu espelho.

2 • Olhe em seus olhos.

3 • Diga esta afirmação: *Eu me amo e aprovo a mim mesmo.*

4 • Continue repetindo várias vezes: *Eu me amo e aprovo a mim mesmo.*

5 • Repita essa afirmação pelo menos cem vezes por dia. Sim, é isso mesmo: cem vezes. Deixe que a afirmação *Eu me amo e aprovo a mim mesmo* se torne seu mantra.

6 • Cada vez que passar por um espelho ou enxergar o seu reflexo, repita essa afirmação.

Este é um exercício que dei a centenas de pessoas ao longo dos anos. Os resultados são absolutamente fenomenais quando as pessoas fazem isso. Lembre-se: o trabalho com o espelho não funciona em teoria, mas apenas na prática. Se o fizer, vai realmente ver a diferença.

16 de março

ACEITO A SAÚDE COMO O ESTADO NATURAL DO MEU SER

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Aceito a saúde como o estado natural do meu ser.

*Agora eu liberto conscientemente quaisquer padrões mentais dentro de mim
que poderiam se expressar como qualquer forma de mal-estar.*

Eu me amo e aprovo a mim mesmo.

Eu amo e aprovo o meu corpo.

Alimento-o com alimentos e bebidas nutritivas.

Exercito-o de maneiras divertidas.

*Eu reconheço meu corpo como uma máquina maravilhosa e magnífica,
e me sinto privilegiado por viver nele.*

Adoro muita energia.

Está tudo bem no meu mundo.

17 de março

MINHA MENTE É UM JARDIM CHEIO DE PENSAMENTOS BONITOS

Pense na sua mente como se fosse um jardim. Para começar, um jardim é um pedaço de terra. Você pode ter um monte de silvas de ódio por si mesmo e rochas de desespero, raiva e preocupação. Uma velha árvore, chamada medo, precisa ser podada. Uma vez que você tirar algumas dessas coisas do caminho, e o solo estiver bem adubado, você poderá adicionar algumas sementes ou pequenas plantas de alegria e prosperidade. O sol brilha sobre ele, e você o rega e lhe dá nutrientes e atenção amorosa.

No início, não parece estar acontecendo muita coisa. Mas não pare, continue a cuidar do seu jardim. Se for paciente, o jardim vai crescer e florescer. É a mesma coisa com a mente – você escolhe os pensamentos que serão nutridos, e com paciência eles crescem e contribuem para criar o jardim das experiências que você quer.

18 de março

MINHA VIDA ESTÁ SE DESENROLANDO DE MANEIRAS GLORIOSAS

Hoje é a única oportunidade que você terá para experimentar este dia. Viva o agora, e alegre-se em cada momento. Não deixe seus dias passarem com frustração, ou você vai perder muito da sua alegria. Durante um mês, expresse gratidão em cada passo. A vida ama uma pessoa agradecida e dá ainda mais para agradecer. Afirme: *A minha vida está desenrolando-se de forma gloriosa. Estou em paz.*

19 de março

ONDE QUER QUE EU OLHE, VEJO BELEZA

A beleza está em todo lugar. A beleza natural brilha de cada pequena flor, dos padrões de luz refletidos na superfície da água, da força silenciosa das árvores velhas. A natureza me emociona, me renova e me refresca. Eu consigo relaxar, sentir prazer e cura nas coisas mais simples da vida. Quando olho com amor para a natureza, adho fácil olhar com amor para mim mesmo. Eu faço parte da natureza; portanto, sou lindo da minha maneira única. Para onde quer que eu olhe, vejo beleza. Hoje eu vibro com toda a beleza da vida.

20 de março

EU SOU UMA BELA ALMA ÚNICA

Parte da autoaceitação é se libertar das opiniões dos outros. Se eu estivesse com você e continuasse dizendo: “Você é um porco roxo, você é um porco roxo”, você iria rir de mim ou ficar irritado comigo e pensar que eu estava louca. Seria muito improvável você acreditar que isso era verdade. No entanto, muitas das coisas em que escolhemos acreditar sobre nós mesmos são igualmente dissonantes e falsas. Acreditar que a sua autoestima depende do formato do seu corpo é a sua maneira de acreditar que “você é um porco roxo”.

Muitas vezes, o que achamos que está “errado” conosco são apenas expressões de nossa própria individualidade. Esta é a nossa singularidade e o que há de especial em nós. A natureza nunca se repete. Desde que tudo começou neste planeta, nunca houve dois flocos de neve iguais ou duas gotas de chuva iguais. E cada margarida é diferente de todas as outras. As nossas impressões digitais são diferentes, e nós somos diferentes. *Estamos destinados a ser diferentes. Quando conseguimos aceitar isso, não há competição nem comparação.* Tentar ser como o outro murcha a nossa alma. Viemos a este planeta para expressar *quem somos*.

21 de março

EXPRESSO GRATIDÃO E AÇÕES DE GRAÇAS TODOS OS DIAS, EM TODOS OS SENTIDOS

“Adivinhe qual é a última coisa que faço à noite”, diz Louise, com um brilho nos olhos.

“O quê?”, Robert Holden pergunta.

“Vou para a cama com milhares de pessoas em todo o mundo”, diz ela, rindo.

“Como é que faz isso?”

“As pessoas me levam para a cama com elas!”, diz Louise.

“Que adorável!”

“Elas me baixam para que possamos nos deitar na cama e meditar juntos antes de irmos dormir”, explica.

“Louise Hay, você é cheia de traquinagens!”

“Adivinhe o que mais faço antes de ir dormir?”

“Não consigo imaginar”, diz ele.

“Eu repasso o meu dia, abençoando e sendo grata por cada experiência”, diz ela.

“E faz isso na cama?”

“Sim, principalmente. Na noite passada abri meu espelho de bolso – aquele que você me deu, com a inscrição *A Vida ama você* – e agradei cada coisa em voz alta, para o espelho.”

22 de março

EU E A VIDA SOMOS UM, E TODA A VIDA ME AMA E APOIA

Estamos em parceria com a Inteligência Divina. Não estamos interessados nos aspectos negativos do mundo exterior, pois eles não têm nada a ver conosco. Esperamos, e recebemos, resultados positivos. Atraímos para nós mesmos apenas aqueles no mundo que agem no mais alto nível de integridade.

Tudo o que fazemos é feito da forma mais positiva possível. Somos constantemente gratos pelas oportunidades que nos são oferecidas para ajudar este planeta e cada pessoa nele. Nos voltamos para dentro de nós e conectamo-nos com a nossa inteligência superior, e somos sempre guiados para que nossas ações sejam para o maior benefício de todos os envolvidos.

Estamos todos saudáveis e felizes. Tudo está em harmonia e flui na ordem Divina correta. Está tudo bem. Sabemos que isso é verdade para nós.

23 de março

EU TIRO A PALAVRA *DEVERIA* DO MEU VOCABULÁRIO

A maioria de nós tem ideias tolas sobre quem somos e muitas regras rígidas sobre como a vida deveria ser vivida. Vamos remover a palavra *deveria* do nosso vocabulário para sempre. *Deveria* é uma palavra que nos torna prisioneiros. Toda vez que usamos *deveria*, estamos nos fazendo errar ou levando alguém a errar. Estamos, de fato, dizendo: *não é bom o suficiente*.

O que pode ser retirado agora da sua lista de *deveria*? Substitua a palavra *deveria* pela palavra *poderia*. *Poderia* diz que você tem uma escolha, e escolha é liberdade. Temos de ter consciência de que tudo o que fazemos na vida é uma escolha. Não há nada que *temos* de fazer. Temos sempre uma escolha.

24 de março

TUDO O QUE EU PRECISO SABER É REVELADO PARA MIM NA SEQUÊNCIA PERFEITA NO ESPAÇO E TEMPO

Sei que existe um Poder muito maior do que eu, que flui através de mim a cada momento de cada dia, e posso me abrir para esse Poder e receber o que preciso, quando quiser. Isso é verdade para todos. Estamos todos aprendendo que é seguro olhar para dentro de nós. É seguro ampliar o nosso ponto de vista sobre a vida. Se as coisas não estão indo como esperávamos em alguma área, isso não significa que somos maus ou errados. É um sinal de que estamos sendo redirecionados pela Orientação Divina. Quando isso acontecer, encontre um

lugar calmo onde você possa relaxar e se conectar com a Inteligência dentro de você. Afirme que o suprimento de sabedoria é inesgotável e disponível para você, e que tudo o que precisa saber é revelado a você na sequência perfeita no espaço e tempo.

25 de março

EU FALO SEMPRE COMIGO MESMO DE UMA FORMA BONDOSA E AMOROSA

Lembro-me bem da minha primeira palestra. Quando desci do palco, imediatamente me disse: “Louise, você foi maravilhosa. Foi absolutamente fantástica pela primeira vez. Quando tiver feito cinco ou seis destas, será uma profissional”.

Algumas horas depois, eu disse a mim mesma: “Acho que podemos mudar algumas coisas. Vamos ajustar isto e vamos ajustar aquilo”. Recusei-me a me criticar, de qualquer forma.

Se eu tivesse descido do palco e começado a me repreender com: “Oh, você foi tão horrível. Você cometeu esse erro, e cometeu aquele erro”, então eu teria temido minha segunda palestra. Da forma que ocorreu, a segunda foi melhor que a primeira, e lá pela sexta eu estava me sentindo como uma profissional.

26 de março

ESTOU ABERTO E RECEPTIVO À ORIENTAÇÃO DIVINA HOJE

Estou constantemente aumentando a minha compreensão. Eu sou ensinável. Cada dia eu abro minha consciência um pouco mais para a Sabedoria Divina dentro de mim. Estou feliz por estar vivo e muito grato pelo bem que me alcançou. A vida, para mim, é

aprender. Todos os dias eu abro minha mente e meu coração e descubro novas percepções, novas pessoas, novos pontos de vista e novas maneiras de entender o que está acontecendo ao meu redor e dentro de mim. Quanto mais compreendo, mais o meu mundo se expande. Minhas novas habilidades mentais estão realmente me ajudando a me sentir mais à vontade com todas as mudanças na incrível escola da vida aqui no planeta Terra.

27 de março

EU SOU COMPREENSIVO, AMOROSO, GENTIL E CARINHOSO, E SEI QUE A VIDA ME AMA

“O perdão me ensinou que, por mais que eu quisesse que meu passado fosse diferente, ele tinha ficado para trás”, diz Louise. “Através do perdão, pude usar o meu passado para aprender, curar, crescer e assumir a responsabilidade pela minha vida agora.” O que realmente faz a diferença na sua vida não é o que aconteceu no passado, mas o que você faz com o seu passado no presente. “O momento presente é o seu ponto de poder”, diz Louise. “Você só pode criar neste momento agora.” Com o perdão, você muda sua relação com o passado, e isso muda sua relação com o presente e o futuro.

“O presente é o perdão”, afirma *Um curso em milagres*. No momento presente, abandonamos o passado. No momento presente, não tememos nada. No momento presente, não há culpa. No momento presente, o significado do passado pode ser desfeito. No momento presente, nasce um novo futuro. Com o perdão, lembramo-nos da verdade principal: *Eu sou amável*. Com o perdão, deixamos que a vida nos ame. Com o perdão, podemos ser uma presença amorosa para as pessoas em nossa vida.

28 de março

É SEGURO PARA MIM LIBERTAR A MINHA CRÍTICA INTERIOR

E MOVER-ME PARA O AMOR

Ao fazer o trabalho com o espelho, você se tornará mais consciente da sua voz interior e do que diz a si mesmo. Então, você será capaz de liberar a necessidade de implicar o tempo todo com si mesmo. E quando o fizer, vai reparar que já não critica tanto os outros.

Quando você gosta de quem é, automaticamente permite que os outros sejam eles mesmos. E, ao parar de julgar os outros, eles se libertam da necessidade de te julgar. Todo mundo pode ser livre.

1 • Encontre um lugar tranquilo com um espelho onde você se sentirá seguro e não será perturbado.

2 • Olhe para o espelho. Olhe diretamente nos seus olhos. Se você ainda estiver desconfortável, concentre-se na sua boca ou nariz. Fale com a sua criança interior. Sua criança interior quer crescer e florescer, e precisa de amor, aceitação e aprovação.

3 • Agora diga estas afirmações: *Eu te amo. Te amo e sei que você está fazendo o melhor que pode. Você é perfeito tal como é. Eu te aprovo.*

4 • Talvez você queira fazer este exercício várias vezes antes de realmente sentir que sua voz interior é menos crítica. Faça o que achar melhor para si.

29 de março

CONFIO QUE A VIDA QUER O MELHOR PARA MIM

Confiança é o que aprendemos quando queremos superar nossos medos. Chama-se dar o salto da fé. Confiança no Poder interior que está conectado à Inteligência Universal. Lembre-se, o Poder que fornece sua respiração é o mesmo Poder que criou o Universo. Você e a Vida são um. Quanto mais você se ama e confia na Vida, mais a Vida está aqui para amá-lo, apoiá-lo e guiá-lo. Você pode confiar naquilo que é invisível, em vez de confiar apenas no mundo físico e material. Não estou dizendo para não fazermos nada, mas se tivermos confiança, podemos passar pela vida muito mais facilmente. Precisamos confiar que estamos sendo cuidados, mesmo que não estejamos fisicamente no controle de tudo o que está acontecendo ao nosso redor.

30 de março

EU ESCUTO COM AMOR A MINHA CRIANÇA INTERIOR

Uma das primeiras conversas que você pode ter com a sua criança interior é um pedido de desculpas. Diga que lamenta não ter falado com ela durante todos esses anos, ou que lamenta por tê-la repreendido durante tanto tempo. Diga que quer compensar todo o tempo que passou distante dela, e pergunte como pode fazê-la feliz. Pergunte a ela o que a assusta, como você pode ajudar e o que ela espera de você.

Comece com perguntas simples; você obterá as respostas. *O que posso fazer para te fazer feliz? O que você quer hoje?* Por exemplo, você pode dizer a ela: “Quero correr; o que você quer fazer?”. Ela pode responder: “Ir para a praia”. E a comunicação terá começado. Seja consistente. Se você puder tirar apenas alguns momentos por dia para começar a se conectar com a criança dentro de você, a vida vai ser muito melhor.

31 de março

EU ME MOVO ATRAVÉS DO PERDÃO PARA O AMOR

Afirmações para o Perdão

A porta do meu coração abre-se para dentro.

Eu me movo através do perdão para o amor.

*À medida que mudo os meus pensamentos,
o mundo à minha volta muda.*

O passado acabou, por isso não tem mais poder agora.

Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.

Não é divertido ser uma vítima. Recuso-me a continuar impotente.

Eu reivindico o meu próprio poder.

*Eu me dou o dom da liberdade do passado
e me movo com alegria para o agora.*

*Não há problema tão grande ou tão pequeno
que não possa ser resolvido com amor.*

*Estou pronto para ser curado,
estou disposto a perdoar, e tudo está bem.*

Sei que os velhos padrões negativos já não me limitam.

Deixo-os ir embora com facilidade.

*Conforme eu perdoo a mim mesmo,
torna-se mais fácil perdoar os outros.*

Perdoo-me por não ser perfeito.

Estou vivendo da melhor maneira que sei.

*Agora é seguro para mim libertar todos os
meus traumas de infância e me mover para o amor.*

*Perdoo a todos no meu passado
por todos os erros. Liberto-os com amor.*

*Todas as mudanças na vida que estão diante de mim
são positivas, e eu estou seguro.*

ABRIL



1º de abril

ESTOU DISPOSTO A COMEÇAR DE ONDE ESTOU AGORA MESMO

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
O passado não tem poder sobre mim
porque estou disposto a aprender e a mudar.
Vejo o passado como necessário para me levar até onde estou hoje.
Estou disposto a começar de onde estou agora
para limpar os quartos da minha casa mental.
Eu sei que não importa por onde começo,
por isso agora inicio com os quartos menores e fáceis,
e dessa forma verei resultados rapidamente.
Estou entusiasmado por estar no meio desta aventura,
pois sei que nunca mais vou passar por esta experiência em particular.
Estou disposto a me libertar.
Está tudo bem no meu mundo.*

2 de abril

ESTOU DISPOSTO A DEIXAR QUE A VIDA ME AME HOJE

“A Vida ama você é uma bela afirmação”, diz Robert Holden, “mas é mais do que uma simples afirmação”.

Louise dá um dos seus sábios sorrisos. “Espero que sim”, diz ela. “A Vida ama você nos oferece uma filosofia básica para vivermos. Essas quatro palavras são

um sinal que nos aponta para o coração da criação, para a nossa relação uns com os outros e para a nossa verdadeira natureza. *A Vida ama você* nos mostra quem somos e como viver uma vida verdadeiramente abençoada.”

“O que é que *A Vida ama você* significa para você, Louise?”, pergunta ele.

“A vida ama a todos nós. Não ama apenas você, não me ama apenas”, ela responde.

“Então estamos todos incluídos.”

“A vida nos ama a todos”, repete ela.

“O amor deve incluir a todos, ou então não é amor.”

“Sim, e ninguém é mais especial do que outro.”

“Somos todos iguais aos olhos do amor.”

“Sim, e ninguém fica de fora.”

“Sem exceções!”

3 de abril

EU CRIO UMA ATMOSFERA AMOROSA AO REDOR DE MIM MESMO

A doença está relacionada com uma resistência ao fluxo da Vida em algumas áreas, e com a incapacidade de perdoar. Perdoo-me por não tratar bem o meu corpo no passado. Agora eu me preocupo o suficiente para me alimentar com o melhor que a Vida tem a oferecer. É o meu corpo e minha mente, e eu estou no comando. Eu ajudo meu corpo, minha mente e meu espírito a viver saudavelmente, criando uma atmosfera de amor ao meu redor. Agora escolho os pensamentos de amor pacíficos e harmoniosos que criam uma atmosfera interna de harmonia para as células do meu corpo. Eu amo cada parte do meu corpo. A vida é boa, e eu gosto de vivê-la!

4 de abril

EU SOU UM AMIGO AMÁVEL E CARINHOSO COMIGO MESMO

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico para mim o bem-estar emocional em todos os momentos. Sou o meu melhor amigo e gosto de viver comigo mesmo. As experiências vêm e vão, as pessoas vêm e vão, mas eu estou sempre aqui para mim. Não sou os meus pais, nem os seus padrões de infelicidade emocional. Eu escolho pensar apenas pensamentos pacíficos, alegres e edificantes. Eu sou único, e me movo através da vida de uma forma confortável, segura e pacífica. Essa é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Tudo está bem no meu coração e na minha mente.

5 de abril

MINHA RENDA ESTÁ AUMENTANDO CONSTANTEMENTE

Permito que a minha renda se expanda constantemente, não importa o que digam os jornais e os economistas. Eu vou além da minha renda atual, e vou além das previsões econômicas. Não ouço as pessoas lá fora me dizendo até onde posso ir ou o que posso fazer. Eu facilmente vou além do nível de renda dos meus pais. Minha consciência sobre finanças está constantemente expandindo e evoluindo com novas ideias – novas maneiras de viver intensamente, ricamente, confortavelmente e lindamente. Meus talentos e habilidades são mais do que bons o suficiente, e é intensamente prazeroso para mim compartilhá-los com o mundo. Vou além de

quaisquer sentimentos de que não mereço, e passo a aceitar um novo nível de segurança financeira.

6 de abril

FORA DESTA SITUAÇÃO, SÓ O MELHOR VIRÁ

Quando estamos sobrecarregados, é bom que deixemos de nos concentrar no negativo. Nunca conseguiremos encontrar uma boa solução enquanto virmos apenas limitações. Respire fundo. Relaxe seus ombros, rosto e couro cabeludo. Transfira toda a situação para o Universo. Diga a si mesmo repetidamente: *Está tudo bem. Tudo está funcionando para o nosso bem maior. Fora desta situação só o bem virá. Estamos seguros!*

Então concentre-se no que você poderia imaginar como sendo a solução perfeita. Qual é a cena ideal? Escreva as suas intenções no papel. Segure-se a essa visão. Faça afirmações positivas constantemente. Então relaxe e deixe o Universo trabalhar sobre como elas se manifestarão.

7 de abril

SEI QUE HOJE VAI SER UM DIA MUITO BOM

Os meus primeiros pensamentos ao despertar, antes de abrir os olhos, devem ser de gratidão por tudo. Depois de um banho, separo cerca de meia hora para meditar e fazer minhas afirmações e orações. Então, depois de cerca de quinze minutos de exercício, geralmente no trampolim, às vezes faço exercícios aeróbicos acompanhando um programa de televisão às 6h da manhã.

Agora estou pronta para o café da manhã. Agradeço à Mãe Terra por prover o alimento para mim, e agradeço ao alimento por dar sua vida para me nutrir.

Antes do almoço, gosto de ir a um espelho e fazer algumas afirmações em voz alta; posso até cantar algo assim:

*Louise, você é maravilhosa e eu te amo.
Este é um dos melhores dias da sua vida.
Está tudo funcionando para o seu bem maior.
O que quer que precise saber será revelado.
Tudo o que precisar virá até você.
Está tudo bem.*

8 de abril

EU FAÇO O MEU MELHOR PARA AJUDAR A CRIAR UM MUNDO AMOROSO E HARMONIOSO

Nenhuma alma jamais foi ferida e, portanto, não precisa de redenção. São as nossas personalidades que precisam ser lembradas de que somos seres espirituais tendo uma experiência humana, e não o contrário.

À medida que crescemos espiritualmente, vemos a perfeição de toda a Vida. O Universo espera, em um repouso sorridente, que nós aprendamos que amar incondicionalmente é a melhor maneira de viver e nos trará paz, poder e riqueza além do que podemos imaginar. Afirme: *Faço o meu melhor para ajudar a criar um mundo amoroso e harmonioso.*

9 de abril

EU SOU ADORÁVEL E A VIDA ME AMA

Faça esta meditação sentado em frente a um espelho. Coloque as mãos sobre o coração. Respire fundo. Veja-se através dos olhos do amor. E fale consigo

mesmo com amor.

Eu sou amável e a Vida me ama.

*Eu me perdoo por todas as vezes
que tive medo de não ser amável.*

Eu sou amável e a Vida me ama.

*Eu me perdoo por julgar a mim mesmo e
por não acreditar na minha bondade.*

Eu sou amável e a vida me ama.

*Perdoo-me por me sentir indigno e
por acreditar que não mereço amor.*

Eu sou amável e a vida me ama.

*Eu me perdoo por todas as vezes
que critiquei e ataquei a mim mesmo.*

Eu sou amável e a vida me ama.

Perdoo-me pelos meus erros.

Peço perdão para poder aprender.

Aceito o perdão para que eu possa crescer.

Eu sou amável e a vida me ama.

10 de abril

EU ABRO MEU CORAÇÃO E DEIXO O AMOR DISSIPAR O MEDO

A todo momento, tenho a oportunidade de escolher o amor ou o medo. Em situações de medo, lembro-me do sol. Ele está sempre brilhando, embora as nuvens possam cobri-lo durante algum tempo. Como o sol, o Único Poder Infinito está brilhando

eternamente sua Luz sobre mim, ainda que nuvens de pensamentos negativos possam tempestivamente obscurecê-la. Eu escolho lembrar-me da Luz. Sinto-me seguro na Luz. E quando diegam os temores, escolho vê-los como nuvens passageiras no céu, e deixo-os seguir o seu caminho. Eu não sou os meus medos. É seguro para mim viver sem me guardar e me defender o tempo todo. Quando sinto medo, abro meu coração e deixo o amor dissolver o medo.

11 de abril

QUANDO UMA PORTA SE FECHA, OUTRA SE ABRE

A vida é uma série de portas que se fecham e se abrem. Caminhamos de sala em sala com experiências diferentes. Muitos de nós gostaríamos de fechar algumas portas para velhos padrões negativos, velhos cadernos e coisas que não são mais nutritivas ou úteis para nós. Muitos de nós estamos no processo de abrir novas portas e encontrar novas experiências maravilhosas – às vezes experiências de aprendizagem e, às vezes, experiências divertidas.

Tudo faz parte da Vida, e precisamos saber que estamos realmente seguros. É só mudança. Desde a primeira porta que abrimos quando chegamos a este planeta até a última porta que abrimos quando saímos, estamos sempre seguros. É só mudança. Estamos em paz com o nosso próprio interior. Estamos seguros, protegidos e somos amados.

12 de abril

EXPRESSO TODOS OS MEUS SENTIMENTOS DE FORMA HONESTA E POSITIVA

A raiva é uma emoção natural e normal. Os bebês ficam furiosos, expressam a sua fúria e depois acaba. Muitos de nós aprendemos que não é bom, educado ou aceitável estar zangado. Aprendemos a engolir os nossos sentimentos de raiva. Eles se instalam em nossos corpos, nas articulações e músculos, e então se acumulam e se tornam ressentimentos. Camada sobre camada de raiva enterrada, transformada em ressentimento, pode contribuir para doenças como artrite, dores diversas e até mesmo câncer.

Precisamos reconhecer todas as nossas emoções, incluindo a raiva, e encontrar maneiras positivas de expressar esses sentimentos. Não temos de bater nas pessoas ou despejar nelas a nossa raiva, mas podemos dizer de forma simples e clara: “Isto me deixa zangado” ou “Estou zangado com o que você fez”. Se não for apropriado dizer isso, ainda temos muitas opções: podemos gritar numa almofada, bater num saco de boxe, correr, gritar no carro com as janelas fechadas, jogar tênis ou fazer muitas outras coisas. Essas todas são saídas saudáveis.

13 de abril



ESTOU DISPOSTO A APRENDER O QUE A VIDA ESTÁ TENTANDO ME ENSINAR

Queremos ser gratos pelas lições que aprendemos. Não fuja das lições; são pequenos pacotes de tesouros que nos foram dados. À medida que aprendemos com elas, as nossas vidas mudam para melhor.

Agora me regozijo sempre que vejo outra parte do meu lado sombrio. Eu sei que isso significa que estou pronto para largar algo que tem dificultado a minha vida. Eu digo: “Obrigado por me mostrar isso, para eu poder me curar e seguir em frente”. Então, se a lição é um “problema” que surgiu, ou uma oportunidade de ver um velho padrão negativo dentro de nós que é hora de abandonar, regozije-se!

14 de abril

LIBERTO-ME DE TODOS OS MEDOS E DÚVIDAS DESTRUTIVOS

O medo é uma limitação das nossas mentes. As pessoas têm muito medo de ficar doentes, ou de ficar sem casa, ou o que quer que seja. A raiva é o medo que se transformou em um mecanismo de defesa. Ela nos protege, mas seria muito mais poderoso parar de recriar situações de medo em nossas mentes e nos amar através do medo. Estamos no centro de tudo o que acontece nas nossas vidas. Cada experiência, cada relacionamento é o espelho de um padrão mental que temos dentro de nós.

Afirmações para se libertar dos medos

Estou disposto a libertar meus medos.

Vivo e movo-me num mundo seguro e protegido.

Liberto-me de todos os medos e dúvidas destrutivos.

Eu me aceito e crio paz na minha mente e no meu coração.

Coloco-me acima de pensamentos que tentam me deixar com raiva ou medo.

Eu liberto o passado com facilidade e confio no processo da vida.

Estou disposto a me desfazer da necessidade dessa proteção.

Agora estou disposto a ver apenas a minha grandeza.

Tenho o poder de fazer mudanças.

Estou sempre Divinamente protegido.

15 de abril

SIGO ALEGREMENTE EM FRENTE PARA RECEBER AS EXPERIÊNCIAS MARAVILHOSAS DA VIDA

Para estarmos inteiros, devemos aceitar a nós mesmos. Então deixe o seu coração se abrir e dê espaço suficiente para todas as partes de si mesmo: as partes de que você se orgulha, as partes que o envergonham, as partes que você rejeita, e as partes que você ama. Elas são todas você. Você é lindo. Todos nós somos. Quando seu coração está cheio de amor por si mesmo, você tem muito para compartilhar com os outros.

Deixe esse amor encher seu quarto e irradiar para todas as pessoas que você conhece. Coloque mentalmente as pessoas com quem você se preocupa no centro do seu quarto, para que elas possam receber o amor do seu coração transbordante.

Agora veja a criança em cada uma dessas pessoas dançando como crianças, pulando, gritando e dando cambalhotas, cheias de alegria viva, expressando o melhor de dentro delas. E deixe a sua criança interior ir brincar com as outras crianças. Deixe a sua criança dançar, sentir-se segura e livre. Deixe-a ser tudo o que ela sempre quis ser.

Você é perfeito, pleno e completo, e tudo está bem no seu maravilhoso mundo. E é assim que deve ser.

16 de abril

A MINHA VIDA ESTÁ APENAS COMEÇANDO, E EU A ADORO!

“O que é exatamente uma afirmação?”, Robert Holden pergunta.

“Uma afirmação é um novo começo”, responde Louise.

Louise transformou sua vida usando afirmações. “Aprendi que cada pensamento que temos e cada palavra que dizemos é uma afirmação”, diz ela. “Eles afirmam o que você acredita ser verdade e, portanto, como você

experimenta sua vida.” Uma queixa é uma afirmação. Gratidão é uma afirmação. Cada pensamento e cada palavra afirmam algo. Decisões e ações também são afirmações. As roupas que você escolhe usar, os alimentos que você escolhe comer e o exercício que você escolhe fazer ou não fazer – eles estão afirmando sua vida.

No momento em que diz afirmações, você está saindo do papel de vítima. Já não está indefeso. Está reconhecendo o seu próprio poder. As afirmações o acordam do sono do inconsciente diário. Ajudam a escolher os seus pensamentos. Ajudam a esquecer as velhas crenças limitadoras. Ajudam você a estar mais presente. Elas ajudam a curar o seu futuro. “O que você afirma hoje cria uma nova experiência de amanhã”, diz Louise.

17 de abril



EU PERDOO TODOS OS ERROS PERCEBIDOS E LIBERTO-OS COM AMOR

Muitos de nós carregamos rancor durante anos e anos. Sentimo-nos hipócritas pelo que *nos* fizeram. Eu chamo isso de ficar preso no ressentimento hipócrita. Temos de ter razão. Nunca conseguimos ser felizes.

Ouço você dizer: “Mas não você não sabe o que me fizeram, é imperdoável”. Não querer perdoar é uma coisa terrível de se fazer a nós mesmos. Amargura é como engolir uma colher de chá de veneno todos os dias. Acumula e nos faz mal. É impossível ser saudável e livre quando nos mantemos ligados ao passado.

O incidente acabou. Talvez há muito tempo. Esqueça isso. Permita-se ser livre. Saia da prisão e entre no sol da vida. Se a situação ainda está acontecendo, então se pergunte por que você pensa tão pouco de si mesmo a ponto de ainda aguentar isso. Por que você se sujeita a uma situação dessas? Não perca tempo tentando “se vingar”. Não funciona. O que nós damos sempre volta para nós.

Por isso, vamos esquecer o passado e trabalhar para nos amarmos no agora. Então, teremos um futuro maravilhoso.

18 de abril

AMAR A MIM MESMO É A MINHA VARINHA MÁGICA

Cada dia fica mais fácil olhar para os meus próprios olhos no espelho e dizer: “Eu amo você tal como é”. A minha vida melhora sem que eu a conserte. Eu costumava ser uma pessoa que adorava consertar. Eu consertava as minhas relações. Eu consertava a minha conta bancária. Eu consertava as coisas com o meu patrão, a minha saúde e a minha criatividade. Então um dia descobri a magia. Se eu pudesse me amar de verdade, amar de verdade cada parte de mim, milagres incríveis começariam a acontecer em minha vida. Os meus problemas pareceriam dissolver-se e não haveria nada para consertar. Então o foco da minha atenção mudou de consertar problemas para amar a mim mesma e confiar no Universo para me trazer tudo de que preciso e tudo o que desejo.

19 de abril

ESTOU CIENTE DE QUE NUNCA VOU PERDER ALGUÉM E NUNCA ESTAREI PERDIDO

Tratamento para morte e luto

Estou em paz com o processo da morte e do luto. Eu me dou tempo e espaço para seguir através desse processo natural e normal da vida.

Sou gentil comigo mesmo. Permito-me trabalhar através da dor. Estou ciente de que nunca vou perder alguém e nunca estarei perdido.

*Num piscar de olhos, vou me ligar com
aquela alma outra vez. Todos morrem. Árvores,
animais, pássaros, rios e até mesmo estrelas
nascem e morem. Eu também. E tudo
na sequência perfeita do espaço e tempo.*

20 de abril

ABRO NOVAS PORTAS PARA A VIDA

Temos passado por portas desde o momento em que nascemos. Essa foi uma grande porta e uma grande mudança, e nós passamos por muitas portas desde então.

Vimos para esta vida equipados com tudo de que precisamos para viver plena e ricamente. Temos toda a sabedoria e o conhecimento de que precisamos. Temos todas as capacidades e os talentos de que precisamos. Temos todo o amor de que precisamos. A vida está aqui para nos apoiar e cuidar de nós. Precisamos saber e confiar que isso é assim.

As portas estão constantemente se fechando e abrindo, e se ficarmos centrados em nós mesmos, estaremos sempre seguros, não importa por qual porta passemos. Mesmo quando passamos pela última porta deste planeta, não é o fim. É simplesmente o início de outra nova aventura. Confie que não há problema em experimentar a mudança.

Hoje é um novo dia. Teremos muitas experiências novas e maravilhosas. Somos amados. Estamos seguros.

21 de abril

O UNIVERSO DIZ SIM PARA MIM

Receber é um grande sim. “O Universo diz *sim* a você”, diz Louise. “Ele quer que você experimente o melhor. Quando você pede o melhor para você, o Universo não diz ‘Vou pensar nisso’; ele diz *sim*. O Universo está sempre dizendo *sim* ao melhor para você.” E você tem que dizer que *sim* também. A chave para receber é a disposição, ou a prontidão. Quando você declara: “Estou pronto para receber o melhor para mim nesta situação”, isso muda sua percepção e as circunstâncias.

Receber ajuda-nos a estar presente. Ajuda-nos a estar onde estamos, a inalar profundamente e a absorver tudo o que está aqui para nós. “Muitas vezes, o que falta numa situação é apenas a nossa capacidade de receber”, diz Louise. “O Universo sempre dá, mas temos de estar abertos e receptivos para ver isso.” A vontade de receber se abre dentro de você e o leva além de suas teorias sobre o que você acredita que merece e sobre o que acha que é possível. Receber ajuda-o a prestar atenção ao que já está aqui para você.

22 de abril

RESPIRO NA PLENITUDE E RIQUEZA DA VIDA

Você deve ser uma expressão maravilhosa e amorosa da Vida. A Vida está esperando que você se abra para ela – sentindo-se digno do bem que ela tem para você. A sabedoria e inteligência do Universo é sua para usar. A Vida está aqui para te apoiar. Confie que o Poder dentro de você está à sua disposição.

Se você tiver medo, é útil tomar consciência da sua respiração à medida que ela flui para dentro e para fora do seu corpo. A sua respiração, o elemento mais precioso da sua vida, é dada a você gratuitamente. E há o suficiente para durar enquanto você viver. Você aceita essa substância preciosa sem sequer pensar e, mesmo assim, duvida que a vida possa suprir-lhe as outras necessidades. Agora é a hora de você aprender sobre seu próprio poder e sobre o que você é capaz de fazer. Olhe para dentro e descubra quem você é.

23 de abril

EU ME AMO PERFEITAMENTE DO JEITO QUE SOU

Não temos de ser “pais perfeitos”. Se somos pais amorosos, nossos filhos terão uma excelente chance de crescerem e serem o tipo de pessoas que gostaríamos de ter como amigos. Eles serão indivíduos realizados e bem-sucedidos. A autorrealização traz paz interior. Penso que a melhor coisa que podemos fazer pelos nossos filhos é aprender a amar a nós mesmos, pois as crianças aprendem sempre pelo exemplo. Teremos uma vida melhor, e eles terão uma vida melhor.

24 de abril

EU IRRADIO SUCESSO E PROSPERO ONDE QUER QUE EU VÁ

Desista da luta mental dentro de si. Comece a se permitir desfrutar totalmente de sua vida como ela é hoje. Seja grato e reconheça os seus talentos criativos. O Universo adora a gratidão. Regozije-se com o sucesso dos outros. Faça tudo o que você faz de forma divertida e criativa. Ame a si mesmo e a sua vida. Agora você está passando para o próximo nível. Está tudo bem. Afirme: *Eu irradio sucesso e prospero onde quer que eu vá.*

25 de abril

ESTOU DISPOSTO A APRENDER COISAS NOVAS TODOS OS DIAS

Se você se sente resistente à mudança, olhe-se no espelho e afirme:

*É apenas um pensamento,
e um pensamento pode ser mudado.*

Estou aberto à mudança.

Estou disposto a mudar.

Saúdo o novo de braços abertos.

Estou disposto a aprender coisas novas todos os dias.

Cada problema tem uma solução.

Todas as experiências são oportunidades para eu aprender e crescer.

Estou seguro.

26 de abril

CADA PENSAMENTO QUE TENHO ESTÁ CRIANDO O MEU FUTURO

Em *A Totalidade das Possibilidades*, a palestra ao vivo de Louise, ela diz: “Eu passo a vida vendo a verdade nas pessoas. Eu vejo a verdade absoluta do seu ser. Sei que a saúde de Deus está nelas e pode expressar-se através delas”. Louise não está falando de pensamento positivo. Na verdade, Louise não vê os pensamentos como sendo positivos ou negativos. Os pensamentos são sempre neutros. É a forma como lidamos com os nossos pensamentos que é positiva ou negativa.

“Então como é que mudamos de ideia?”, Robert Holden pergunta à Louise.

“Você tem que mudar o seu relacionamento com a sua mente”, diz ela.

“Como fazemos isso?”

“Lembrando que você é o responsável pelos seus pensamentos.”

“Ser o pensador, não o pensamento”, diz ele.

“O poder está com quem pensa, não com o pensamento”, responde ela.

27 de abril

MINHA VIDA É INTEIRA E COMPLETA, E ESTOU PRONTO PARA NOVAS AVENTURAS!

Cada momento da sua vida é perfeito, pleno e completo. Com Deus, nada está inacabado. Você, o Poder Infinito, a Sabedoria Infinita, a Ação Infinita e a Unidade Infinita são um. Você acorda com um senso de realização, sabendo que deve completar tudo o que empreender hoje. Cada respiração é completa e chega ao fim. Cada cena que você vê é completa em si mesma. Cada palavra que você fala é plena e completa. Cada tarefa que você realiza, ou cada parte dessa tarefa, é completada para sua satisfação. Você não luta sozinho no deserto da vida. Liberte toda a crença na luta e na resistência.

Você aceita a ajuda de seus muitos amigos invisíveis que estão sempre prontos para guiá-lo e orientá-lo quando você permite que eles ajudem. Tudo na sua vida se encaixa facilmente e sem esforço. As ligações são concluídas a tempo. As cartas são recebidas e respondidas. Os projetos tornam-se realidade. Outros cooperam. Tudo está no tempo certo e em perfeita ordem Divina. Tudo está completo, e você se sente bem. Este é um dia de finalização. Declare que é assim.

28 de abril

ESTAMOS AQUI PARA NOS AMARMOS E PARA AMARMOS UNS AOS OUTROS

Somos os únicos que podem salvar o mundo. À medida que nos unimos pela causa comum, encontramos as respostas. Devemos sempre lembrar que há uma parte de nós que é muito mais do que nossos corpos, muito mais do que nossas personalidades, muito mais do que nossas doenças e muito mais do que nosso passado. Há uma parte de nós que é mais do que as nossas relações. O verdadeiro centro de nós é o Espírito puro, eterno. Sempre foi e sempre será. Estamos aqui para nos amarmos e para amarmos uns aos outros. Fazendo isso, encontraremos as respostas para que possamos nos curar a nós mesmos e curar o planeta.

Estamos passando por tempos extraordinários. Tudo está mudando. Podemos nem sequer saber a profundidade dos problemas, mas estamos seguindo o melhor que podemos. Isso também passará e encontraremos soluções. Nós nos conectamos em um nível espiritual, e no nível do Espírito, somos todos um. Estamos livres. E é assim que deve ser.

29 de abril

MINHA VIDA É INTEIRA E COMPLETA, E ESTOU PRONTO PARA NOVAS AVENTURAS!

Nenhuma pessoa, lugar ou coisa tem qualquer poder sobre mim, a menos que eu deixe, pois sou o único pensador em minha mente. Tenho imensa liberdade para escolher o que pensar. Posso escolher ver a vida de forma positiva em vez de me queixar ou estar zangado comigo mesmo ou com outras pessoas. Reclamar sobre o que não tenho é uma forma de lidar com uma situação, mas não muda nada. Quando eu me amo e me encontro no meio de uma situação negativa, posso dizer algo como: “Estou disposto a me desfazer do padrão em minha consciência que contribuiu para esta condição”.

Todos nós fizemos escolhas negativas no passado. No entanto, isso não significa que sejamos más pessoas, nem que estejamos presos a essas escolhas negativas. Podemos sempre escolher esquecer os velhos julgamentos.

30 de abril



HONRO A MINHA CRIANÇA INTERIOR LEMBRANDO-ME DE BRINCAR E DE ME DIVERTIR

Para que uma criança cresça e floresça, ela precisa de amor, aceitação e aprovação. Alguém pode nos mostrar formas “melhores” de fazer as coisas sem tornar o que fazemos “errado”. A criança dentro de você ainda precisa desse amor e dessa aprovação.

Você pode dizer as seguintes afirmações positivas à sua criança interior:

Amo você e sei que está fazendo o melhor que pode.

Você é perfeita do jeito que é.

Você se torna mais maravilhosa a cada dia que passa.

Eu te aprovo.

Vamos ver se conseguimos encontrar uma maneira melhor de fazer isso.

Crescer e mudar é divertido, e podemos fazê-lo juntos.



MAIO



1º de maio

SEREI SEMPRE PERFEITO, PLENO E COMPLETO

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Já não opto por acreditar nas velhas limitações e na falta.

Agora escolho começar a me ver como o Universo me vê

– perfeito, pleno e completo.

A verdade do meu Ser é que fui criado perfeito,

pleno e completo.

Serei sempre perfeito, pleno e completo.

Agora escolho viver a minha vida a partir desse entendimento.

Estou no lugar certo na hora certa, fazendo a coisa certa.

Está tudo bem no meu mundo.

2 de maio

ESTOU DISPOSTO A DEIXAR QUE A VIDA ME AME HOJE

Abaixe este livro por um momento e repita dez vezes a afirmação: *A Vida ama você*. Depois, olhe-se no espelho e diga esta afirmação a si mesmo: *Estou disposto a deixar que a Vida me ame hoje*. Repare nas suas respostas. E lembre-se de respirar. Repita essa afirmação até sentir sensações confortáveis no seu corpo, sentimentos leves no coração e um comentário feliz nos seus pensamentos. A vontade é a chave. Com boa vontade, tudo é possível.

“Eu encorajo as pessoas a serem muito gentis consigo mesmas quando fazem essa prática”, diz Louise. “Eu sei que o trabalho com o espelho pode ser muito confrontante no início. Revela o seu medo mais básico e os mais terríveis

autojulgamentos. Mas se continuar olhando no espelho, você começará a ver através desses julgamentos e verá quem você realmente é. A sua atitude em relação ao trabalho com o espelho é a chave para o sucesso. É importante conduzi-lo de forma leve e ser brincalhão. Se ajudar, prefiro que as pessoas deixem de chamar de trabalho com o espelho e, em vez disso, chamem de *brincadeira* com o espelho.”



EU TENHO O PODER DE MUDAR MINHA VIDA

Lembre-se de que, qualquer que seja a posição em que você se encontra, seu pensamento o colocou lá. As pessoas à sua volta só estão espelhando o que você acha que merece.

Os pensamentos podem ser mudados. As situações também podem ser alteradas. O chefe que achamos intolerável pode tornar-se nosso herói. Essa posição de beco sem saída, sem esperança de progresso, pode abrir uma nova carreira cheia de possibilidades. O colega de trabalho que é tão irritante pode vir a ser, se não um amigo, pelo menos alguém com quem é mais fácil de se relacionar. O salário que achamos insuficiente pode aumentar num piscar de olhos. Podemos encontrar um novo emprego maravilhoso.

Há um número infinito de canais se pudermos mudar o nosso pensamento. Vamos abrir-nos a eles. Devemos aceitar na nossa consciência que a abundância e a realização podem vir de qualquer lugar. A mudança pode ser pequena no início, como uma tarefa adicional proposta por seu chefe na qual você poderá demonstrar sua inteligência e criatividade. Você pode tratar um colega de trabalho como se ele não fosse o inimigo e, como resultado, experimentar uma notável mudança de comportamento. Qualquer que seja a mudança, aceite-a e regozije-se com ela. Você não está sozinho. Você é a

mudança. O Poder que nos criou nos deu o poder de criar as nossas próprias experiências!



ESTOU DISPOSTO A MUDAR E CRESCER

As relações são espelhos de nós mesmos. O que atraímos sempre reflete as qualidades que temos ou nossas crenças sobre relacionamentos. Isso é verdade, mesmo que seja um chefe, um colega de trabalho, um empregado, um amigo, um amante, um cônjuge ou um filho. As coisas que você não gosta nessas pessoas são o que você mesmo faz ou o que não faria, ou o que você acredita. Você não poderia atraí-los ou tê-los em sua vida se a maneira como eles são não complementassem de alguma forma a sua própria vida.

Exercício: Nós Contra Eles

Olhe por um momento para alguém na sua vida que te incomoda. Descreva três coisas sobre essa pessoa que você não gosta, coisas que você quer que ele ou ela mude.

Agora, olhe profundamente dentro de você e pergunte a si mesmo: “Onde sou igual, e quando faço as mesmas coisas?”.

Feche os olhos e se dê tempo para fazer isso.

Então pergunte a si mesmo se está disposto a mudar. Quando você remove esses padrões, hábitos e crenças do seu pensamento e comportamento, ou a outra pessoa muda ou deixa a sua vida.



EU ME LIBERTO DA PALAVRA *DEVERIA* E ME SINTO LIVRE

Como já disse muitas vezes, creio que *deveria* é uma das palavras mais prejudiciais na nossa língua. Sempre que a utilizamos, estamos, de fato, dizendo que estamos errados, ou que estávamos errados, ou que estaremos errados. Gostaria de retirar a palavra *deveria* do nosso vocabulário para sempre e substituí-la pela palavra *poderia*. Essa palavra nos dá uma escolha, e então nunca estaremos errados.

Pense em cinco coisas que deveria fazer. Então substitua *deveria* por *poderia*.

Agora, pergunte: “Por que não faço isso?”. Você pode descobrir que há anos se dedica a algo que nunca quis fazer, ou a algo que nunca foi ideia sua. Quantos *deveria* você pode tirar da sua lista?



O MEU CORPO É UM BOM AMIGO DE QUEM EU CUIDO COM CARINHO

Louise diz: “Agradeço sempre ao meu fogão por trabalhar bem quando cozinhar”. Por isso, quando estiver na cozinha, tenha o hábito de agradecer aos seus eletrodomésticos. Agradeça a sua máquina de lavar louça, o liquidificador, o bife, a geladeira, etc., e use estas afirmações enquanto estiver lá:

Olá, cozinha, você é o meu centro de nutrição. Eu te aprecio!

Você e todos os seus eletrodomésticos me ajudam

muito na preparação de refeições deliciosas e nutritivas.

Há muita abundância de comida boa e saudável na minha geladeira.

Posso facilmente fazer uma refeição deliciosa e nutritiva.

Você me ajuda a ser alegre.

Eu amo você.

7 de maio

EU ALIMENTO MEU CORPO COM ALIMENTOS QUE AMAM MEU CORPO

Tudo são pensamentos e comida. Se você tiver uma boa nutrição, ela vai ajudar o seu cérebro. Se você começar a mudar a comida que come, então é mais fácil agarrar-se a pensamentos novos e positivos e fazer escolhas melhores na sua vida.

Comece com esta afirmação: *Eu me amo, conseqüentemente, eu amorosamente alimento meu corpo com alimentos e bebidas nutritivas, e meu corpo responde amorosamente com saúde e energia vibrantes.*

8 de maio

ESTOU DISPOSTO A AMAR E ACEITAR A MINHA CRIANÇA INTERIOR

Não importa quantos anos você tem; há uma criancinha dentro de você que precisa de amor e aceitação. Se você é uma mulher, não importa o quanto você é autossuficiente, tem uma menina dentro de você que é muito terna e precisa de ajuda. Se você é um homem, não importa quão autoconfiante você é, tem um garotinho dentro de você que anseia por calor e carinho.

Perceba que, toda vez que você se sente assustado, é a criança dentro de você que está assustada. O adulto não tem medo, mas se desconectou e não está lá para a criança. O adulto e a criança precisam desenvolver uma relação um com o outro.

Tudo o que a sua criança interior realmente quer é ser notada, sentir-se segura e ser amada. Se você puder reservar apenas alguns momentos por dia para começar a se conectar com a criança dentro de você, a vida vai ser muito melhor.

Vamos afirmar: *Estou disposto a amar e aceitar a minha criança interior.*

9 de maio

EU FAÇO UM VOTO DE TRATAR A MIM MESMO COM BONDADE E AMOR

Todos nós temos áreas de nossas vidas que achamos inaceitáveis e impossíveis de amar. Se estamos realmente irritados com partes de nós mesmos, muitas vezes nos envolvemos em um autoabuso. Abusamos de álcool, drogas ou cigarros; comemos demais, ou o que quer que seja. Batemos em nós mesmos. Uma das piores coisas que fazemos, que causa mais dano do que qualquer outra é nos criticarmos. Temos de acabar com todas as críticas. Uma vez que entramos na prática de fazer isso, é surpreendente como deixamos de criticar as outras pessoas, porque todos são um reflexo de nós, e o que vemos em outra pessoa enxergamos em nós mesmos.

Quando nos queixamos de outra pessoa, estamos na verdade nos queixando de nós mesmos. Quando conseguimos verdadeiramente amar e aceitar quem somos, não há nada do que reclamar. Não podemos nos machucar e não podemos machucar outra pessoa. Vamos fazer um voto de que não nos criticaremos mais, por nada.

10 de maio

LEMBRO-ME DE ME DIVERTIR HOJE

Não há necessidade de transformar aquilo que está fazendo em um trabalho árduo. Pode ser divertido. Pode ser uma brincadeira. Pode ser uma alegria. Depende de você! Se você desejar, mesmo praticar o perdão e liberar o ressentimento pode ser divertido. Novamente, invente uma pequena canção sobre essa pessoa ou situação que é tão difícil de se libertar. Quando você canta uma canção, isso ilumina todo o processo. Quando faço atendimentos particulares com clientes, levo o riso para o procedimento. Quanto mais depressa nós rirmos de tudo, mais fácil será deixar para lá.

Se você visse seus problemas no palco de uma peça de Neil Simon, você riria. Tragédia e comédia são a mesma coisa. Depende apenas do seu ponto de vista! “Que tolos nós mortais somos.”

Faça o que puder para tornar sua transformação algo alegre e prazeroso. Divirta-se!

11 de maio

COMO POSSO AJUDAR?

Há muitas pessoas que precisam de metas na vida – uma meta de um ano ou de cinco anos –, mas eu nunca fui assim. Não tentava fazer nada muito definido ou estritamente focado. A minha pergunta sempre foi: *Como posso ajudar as pessoas?* Fiz essa pergunta milhares de vezes, e continuo a fazê-la hoje. Quando vejo todas as coisas difíceis que estão acontecendo no mundo, percebo que posso não ser capaz de fazer nada específico, mas o que posso é fazer a pergunta e projetar energeticamente a intenção de *Como posso ajudar?*

12 de maio

MEU OBJETIVO É ESTAR APAIXONADO A CADA MOMENTO

Coloco o amor na minha agenda diária, quer vá ao mercado, ao escritório, viaje pelo mundo ou simplesmente fique em casa. Um dos nossos propósitos na vida é ajudar a curar o mundo. Então comecemos por curar a nós mesmos. O centro do nosso mundo está onde quer que estejamos. Os nossos pensamentos saem de nós como ondas num lago. Quando criamos harmonia dentro de nós, temos pensamentos harmoniosos, então essa energia sai de nós para o mundo, tocando pessoas, lugares e coisas. Essas vibrações são sentidas e correspondidas. Vamos nos certificar de que estamos irradiando harmonia e amor.

13 de maio

SOU MUITO GRATO POR TODO O AMOR NA MINHA VIDA

O amor vem quando menos esperamos, quando não o procuramos. Caçar o amor nunca traz o parceiro certo. Só cria desejo e infelicidade. O amor nunca está fora de nós; o amor está dentro de nós.

Não insista que o amor venha imediatamente. Talvez você não esteja pronto para isso, ou você não está suficientemente desenvolvido para atrair o amor que você quer. Não se contente com ninguém só por ter alguém. Estabeleça os seus padrões. Que tipo de amor quer atrair? Liste as suas qualidades, e você atrairá uma pessoa que as tenha. Você consegue identificar o que pode estar afastando o amor? Pode ser uma crítica? Sentimentos de não merecer? Padrões que não são razoáveis? Imagens de estrelas de cinema? Medo da intimidade? Uma crença de que não pode ser amado?

Esteja pronto para o amor quando ele chegar. Prepare o campo e esteja pronto para alimentar o amor. Seja amoroso, e você será amável. Esteja aberto e receptivo ao amor.

14 de maio



EU FAÇO O TRABALHO QUE AMO, E SOU BEM PAGO POR ELE

Afirmações para o crescimento da carreira

*Eu me dou bem com todos os meus colegas de trabalho
em uma atmosfera de respeito mútuo.
Trabalho para pessoas que me respeitam e me pagam bem.
O meu local de trabalho é um prazer.
É fácil para mim encontrar emprego.
Os meus rendimentos estão aumentando constantemente.
O meu trabalho é gratificante e satisfatório.
Tenho sempre chefes maravilhosos.
É um prazer vir trabalhar.
Tenho uma ótima vida profissional.
Aprecio a minha carreira.*

15 de maio

CADA CÉLULA DO MEU CORPO TEM INTELIGÊNCIA DIVINA

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Reconheço o meu corpo como um bom amigo.
Cada célula do meu corpo tem Inteligência Divina.
Ouço o que ele me diz e sei que o seu conselho é válido.
Estou sempre seguro e Divinamente protegido e guiado.
Eu escolho ser saudável e livre.*

Está tudo bem no meu mundo.

16 de maio

HOJE EU PEÇO AMOR PARA ME ENSINAR A AMAR

A comunicação amorosa é uma das experiências mais felizes e poderosas para as pessoas. Como chego a isso? Fiz muito trabalho comigo mesma, li muitos livros e compreendi os princípios da vida, tais como: “O que penso e digo sai de mim, o Universo responde e isso volta para mim”. Por isso começo a pedir ajuda e a me observar. Ao me permitir o espaço para observar sem julgamento e sem críticas, começo a fazer grandes progressos na comunicação amorosa. Em que acredito? O que é que eu sinto? Como é que eu reajo? Como posso amar mais? E depois digo ao Universo: “Ensina-me a amar”.

17 de maio

ACEITO CURA E BOA SAÚDE AQUI E AGORA

A boa saúde é meu direito Divino. Estou aberto e receptivo a todas as energias de cura no Universo. Eu sei que cada célula do meu corpo é inteligente e sabe como se curar. O meu corpo está sempre trabalhando para uma saúde perfeita. Eu agora liberto todo e qualquer impedimento à minha perfeita cura. Eu aprendo sobre nutrição e alimento o meu corpo apenas com alimentos saudáveis. Eu vejo o meu pensamento e tenho apenas pensamentos saudáveis. Adoro o meu corpo. Envio amor a cada órgão, osso, músculo e parte do meu corpo. Inundo as células do meu corpo com amor. Eu sou grato ao meu corpo por toda a saúde boa que tive no passado. Aceito a cura e a boa saúde aqui e agora.

18 de maio

QUANDO EU CORRIJO O MEU PENSAMENTO, ELE RESOLVE OS MEUS PROBLEMAS

Se você está em um emprego de que não gosta, se quer mudar sua posição, se está tendo problemas no trabalho, ou se você está desempregado, a melhor maneira de lidar com isso é:

Comece por abençoar a sua posição atual com amor. Perceba que isso é apenas um trampolim no seu caminho. Você está onde está por causa de seus próprios padrões de pensamento. Se “eles” não estão tratando você da maneira que você gostaria de ser tratado, então há um padrão em sua consciência que está atraindo tal comportamento. Então, em sua mente, olhe para seu emprego atual, ou para o emprego que você teve por último, e comece a abençoar tudo com amor – o edifício, os elevadores, as escadas, as salas, os móveis e os equipamentos, as pessoas para quem você trabalha e as pessoas com quem trabalha – e cada um dos clientes.

Comece a afirmar para si mesmo: *Trabalho sempre para chefes maravilhosos. O meu chefe sempre me trata com respeito e cortesia. É generoso e fácil de trabalhar. Você levará isso consigo por toda a sua vida, e se você se tornar um chefe, também será assim.*

19 de maio

MINHA ATITUDE DE PERDÃO ATRAI NOVAS INSPIRAÇÕES E NOVOS COMEÇOS

Você não vai ficar livre da amargura enquanto continuar a ter pensamentos insensíveis. Como você pode ser feliz neste momento se continua escolhendo ficar com raiva e ressentimento? Pensamentos de amargura não podem criar alegria. Não importa o quanto você se sinta justificado, não importa o que “eles” tenham feito, se você insistir em se agarrar ao passado, então nunca será livre. Perdoe a si próprio e aos outros, e liberte-se da prisão do passado.

Quando você sente que está preso em alguma situação, ou quando suas afirmações não estão funcionando, isso geralmente significa que há mais trabalho de perdão a ser feito. Quando você não flui livremente com a vida no momento presente, isso geralmente significa que está se agarrando a um momento passado. Pode ser arrependimento, tristeza, mágoa, medo, culpa, raiva, ressentimento, ou às vezes até mesmo um desejo de vingança. Cada um desses sentimentos vem da falta de perdão, uma recusa em deixar para lá e estar no momento presente. Só no momento presente você pode criar o seu futuro.

20 de maio

ESTOU SEMPRE SEGURO E DIVINAMENTE PROTEGIDO

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico para mim amor e aceitação em todos os níveis. Aceito todas as minhas emoções e posso expressá-las apropriadamente quando surge a ocasião. Eu não sou meus pais, nem estou apegado aos seus padrões de raiva e julgamento. Aprendi a observar em vez de reagir e agora a vida é muito menos tumultuada. Eu sou o meu próprio eu único, e já escolho não olhar as coisas pequenas. Tenho paz de espírito. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Tudo está bem no meu ser interior.

21 de maio

EU SOU UMA EXPRESSÃO ÚNICA DA UNIDADE ETERNA

Estou aqui para aprender a amar a mim mesmo e amar os outros, incondicionalmente. Apesar de todas as pessoas terem características mensuráveis, como altura e peso, há muito mais em mim do que a minha forma física. A parte incomensurável de mim é onde está o meu poder. Comparar-me com os outros me faz sentir superior ou inferior, nunca me aceitando exatamente como sou. Que perda de tempo e energia. Somos todos seres únicos, maravilhosos, cada um diferente e especial. Eu me volto para dentro e me conecto com a expressão única da unidade eterna que sou e que todos nós somos.



EU SAÚDO MINHA CRIANÇA INTERIOR COM AMOR

Vá até o seu espelho. Olhe profundamente nos seus olhos. Olhe além do adulto que você vê no espelho e cumprimente sua criança interior. O que essa criança está tentando te dizer?

1 • Encontre uma foto sua de quando tinha cerca de cinco anos. Cole a foto no espelho do seu banheiro.

2 • Olhe para a foto por alguns minutos. O que você vê? Uma criança feliz? Uma criança triste?

3 • Fale com a sua criança interior no espelho. Você pode olhar para a foto ou mesmo olhar nos seus próprios olhos – o que for mais confortável. Se você tinha um apelido quando criança, use esse nome enquanto fala com sua criança interior. O que funciona muito bem é sentar-se em frente ao espelho, porque se você estiver em pé, assim que os sentimentos difíceis começarem a surgir, você pode ser tentado a fugir. Sente-se, pegue uma caixa de lenços e comece a falar.

4 • Abra o seu coração e compartilhe os seus pensamentos mais íntimos.

5 • Quando terminar, diga estas afirmações: *Amo você, querido. Estou aqui por você. Você está seguro.*

23 de maio

O PERDÃO ME AJUDA A CRIAR UM FUTURO MELHOR

O perdão é um conceito complicado e confuso para muitas pessoas, mas saiba que há uma diferença entre perdoar e aceitar. Perdoar alguém não significa que você tolera o seu comportamento! O ato do perdão acontece em sua própria mente. Não tem nada a ver com a outra pessoa. A realidade do verdadeiro perdão está em libertar-se da dor.

Além disso, o perdão não significa permitir que os comportamentos ou as ações dolorosas de outra pessoa continuem em sua vida. Tomar uma posição e estabelecer limites saudáveis é muitas vezes a coisa mais amorosa que se pode fazer – não só para si mesmo, mas também para a outra pessoa.

Não importa quais sejam suas razões para ter sentimentos amargos e implacáveis, você pode ir além deles. Você tem uma escolha. Pode optar por ficar preso e ressentido, ou pode fazer um favor a si mesmo, perdando voluntariamente o que aconteceu no passado, deixando-o ir, e então seguindo em frente para criar uma vida alegre e gratificante. Você tem a liberdade de fazer da sua vida qualquer coisa que queira que ela seja, porque você tem liberdade de escolha.

24 de maio

EU ESCOLHO MEU PRÓPRIO CONCEITO AMOROSO SOBRE DEUS

Tenho o poder de escolher e ver as coisas como elas realmente são. Eu escolho ver as coisas como Deus vê, com os olhos do amor. Uma vez que é da natureza de Deus estar presente em todos os lugares, ser todo-poderoso e onisciente, eu sei que tudo o que realmente existe neste Universo inteiro é o amor de Deus. O amor de Deus me cerca, habita em mim, vai antes de mim e suaviza o caminho para mim. Eu sou uma criança amada do Universo, e o Universo amorosamente cuida de mim agora e para sempre. Quando preciso de algo, recorro ao Poder que me criou. Peço o que preciso, e então dou graças mesmo antes de receber, sabendo que virá até mim na sequência perfeita do espaço e tempo.

25 de maio

CADA ESCOLHA QUE FAÇO É PERFEITA PARA MIM

O que te traz alegria? O que faz o seu coração cantar? Volte-se para dentro e confie no processo da vida para revelar seu verdadeiro propósito para você. Você descobrirá que se fizer o que verdadeiramente ama, o dinheiro virá, o peso se estabilizará, e os problemas de digestão diminuirão. Enquanto isso, encontre algo que te faça feliz e vá atrás disso. Abençoe o caminho em que você esteve, e saiba que ele foi perfeito para você naquele momento em particular.

Agora é hora de abrir seus braços para o Universo e abraçar-se amorosamente enquanto começa esse novo desdobramento da ordem Divina em sua vida. Uma afirmação maravilhosa para você é: *Eu confio no processo da vida. Cada escolha que faço é a escolha perfeita para mim. Estou seguro, e isso é só uma mudança. Eu amorosamente liberto o passado, e agora crio uma nova e maravilhosa carreira que é profundamente gratificante para mim. E é assim que deve ser!*

26 de maio



EU ABENÇOO MEU EMPREGO COM AMOR

Um jovem estava prestes a começar um novo emprego e estava nervoso. Lembro-me de dizer: “Por que você não se sairia bem? Claro que vai ter sucesso. Abra o seu coração e deixe que os seus talentos fluam. Abençoe o estabelecimento, todas as pessoas com quem você trabalha, as pessoas para quem você trabalha, e trate cada cliente com amor, e tudo correrá bem”.

Ele fez isso mesmo e foi um grande sucesso.

Se você quiser deixar seu emprego, então comece a afirmar que você libera seu emprego atual com amor para a próxima pessoa que ficará encantada em tê-lo. Saiba que existem pessoas lá fora procurando exatamente o que você tem a oferecer, e que você está sendo colocado no tabuleiro de xadrez da vida agora mesmo.

27 de maio

EU AMO O MEU CARRO

Dirigir é uma experiência segura e agradável para mim. Eu cuido bem do meu carro, e o meu carro cuida bem de mim. Ele está pronto para sair quando eu precisar. Tenho o mecânico perfeito, que também adora o meu carro. Endo o meu carro de amor sempre que entro nele, por isso o amor está sempre junto comigo. Envio amor a outros motoristas na estrada, pois estamos todos dirigindo juntos. O amor vai antes de mim, e o amor me recebe no meu destino.

28 de maio

TENHO O PODER DE MUDAR MEUS PENSAMENTOS – E O MUNDO

Se cada um de nós praticasse o contato diário com os tesouros que estão dentro de nós, poderíamos literalmente mudar o mundo. As pessoas que vivem a verdade mudam o mundo. Porque a verdade do nosso ser é que estamos cheios de amor incondicional. Estamos cheios de uma alegria incrível. Estamos cheios de paz serena. Estamos ligados à Sabedoria Infinita. O que precisamos fazer é conhecê-la e vivê-la!

Hoje estamos nos preparando mentalmente para o amanhã. Os pensamentos que temos, as palavras que falamos e as crenças que aceitamos moldam nossos amanhãs. Todas as manhãs, ponha-se em frente a um espelho e afirme:

Estou cheio de amor incondicional, e expresso-o hoje.

Estou cheio de alegria, e expresso-a hoje.

Estou cheio de paz, e partilho-a hoje.

Estou cheio de Sabedoria Infinita, e pratico-a hoje.

E essa é a verdade sobre mim.

29 de maio

EU AMO SER EU MESMO

Eu me vejo tendo uma consciência de unidade com a presença e o poder de Deus. Eu me vejo sempre consciente do poder de Deus dentro de mim como a fonte de tudo o que desejo. Vejo-me com confiança em sua Presença para suprir todas as minhas necessidades. Amo todas as expressões de Deus incondicionalmente, conhecendo a verdade de tudo o que é. Caminho pela vida com a companhia feliz do meu próprio Deus, e expresso com alegria a bondade que sou. A minha sabedoria e compreensão do

Espírito aumenta, e expresso cada dia mais plenamente a beleza interior e a força do meu verdadeiro ser.

A ordem Divina está sempre presente na minha experiência, e há muito tempo para tudo o que escolho fazer. Eu expresso sabedoria, compreensão e amor em todas as minhas relações com os outros, e minhas palavras são Divinamente guiadas. Eu me vejo expressando a energia criativa do Espírito em meu trabalho, escrevendo e falando palavras verdadeiras facilmente e com profundidade de compreensão e sabedoria. Ideias divertidas e edificantes fluem através da minha consciência para uma expressão alegre, e acompanho as ideias recebidas, trazendo-as à plena manifestação.

30 de maio

COMO EU DIGO *SIM* À VIDA, A VIDA DIZ *SIM* A MIM

“Tudo o que eu sempre fiz foi ouvir meu diálogo interior e dizer que *sim*”, diz Louise, enquanto reflete sobre sua carreira como escritora e professora. “Nunca quis escrever um livro. O meu primeiro livro, o livro azul *Cure seu corpo*, foi apenas uma lista que compilei. Alguém sugeriu que o transformasse num livro. E eu disse que *sim*. Eu não fazia ideia de como publicar um livro, mas as mãos que me ajudaram apareceram ao longo do caminho. Foi só uma pequena aventura.” Mal sabia ela que a sua “pequena aventura” seria um *best-seller* e o catalisador de uma revolução na publicação de autoajuda.

A história de Louise sobre dar palestras segue um padrão simples. “Alguém me convidou para falar e eu disse que *sim*. Não fazia ideia do que diria, mas assim que disse que *sim*, senti-me guiada pelo caminho.” Primeiro vieram as palestras, depois as oficinas, e depois os *Hayrides*. “Alguns homossexuais frequentavam regularmente os meus *workshops*”, recorda Louise. “Então um dia me perguntaram se eu estaria disposta a começar um grupo para pessoas com

AIDS. Eu disse: 'Sim, vamos nos juntar e ver o que acontece'." Não havia um grande plano de marketing. Ela não teve como alvo aparecer no *The Oprah Winfrey Show* e no *The Phil Donahue Show*. "Segui o meu coração", diz Louise.

31 de maio

AMAR OS OUTROS É FÁCIL QUANDO EU ME AMO E ME ACEITO

Afirmações para fortalecer as amizades

Estou disposto a me desfazer do padrão em mim que atrai amizades perturbadas.

Eu me amo e me aceito, e sou um ímã para amigos.

Todas as minhas amizades são bem-sucedidas.

Sou um amigo amoroso e carinhoso.

Eu confio em mim mesmo, confio na Vida e confio nos meus amigos.

Amar os outros é fácil quando eu me amo e me aceito.

Mesmo que eu cometa um erro, os meus amigos me ajudam.

Eu mereço ser apoiado.

Os meus amigos são carinhosos e me apoiam.

Os meus amigos e eu temos total liberdade para sermos nós mesmos.

O meu amor e aceitação pelos outros cria amizades duradouras.



JUNHO



1^a de junho

SOU ENSINÁVEL, POSSO APRENDER, ESTOU DISPOSTO A MUDAR

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

*Agora, escolho ver meus velhos padrões com calma e objetividade,
e estou disposto a fazer mudanças.*

Eu sou ensinável. Posso aprender. Estou disposto a mudar.

Eu escolho me divertir fazendo isso.

*Eu opto por reagir como se tivesse encontrado um tesouro
quando descubro outra coisa da qual me libertar.*

Eu me vejo e me sinto mudando a cada momento.

Os pensamentos já não têm qualquer poder sobre mim.

Eu sou o poder do mundo. Eu escolho ser livre.

Está tudo bem no meu mundo.

2 de junho

QUANTO MAIS EU ME AMO, MAIS ME SINTO AMADO PELA VIDA

“A vida está sempre tentando nos amar, mas precisamos estar abertos se quisermos enxergar isso”, diz Louise a Robert Holden.

“Como ficamos abertos?”, pergunta ele.

“Estando dispostos a amar a nós mesmos”, diz ela.

“Amar a si próprio é a chave para deixar que a vida te ame.”

“Quando você projeta sua falta de amor-próprio nos outros, você os acusa de não te amarem o suficiente, e tudo o que você vê é um Universo hostil”, explica

Louise.

“A projeção nos traz a percepção”, diz ele, partilhando uma linha de *Um curso em milagres*.

“O medo nos mostra um mundo; e o amor nos mostra outro”, diz Louise.
“Nós decidimos qual é o mundo real e em que mundo queremos viver.”

3 de junho

CADA PROBLEMA TEM UMA SOLUÇÃO

Afirmações para fortalecer as amizades

Não há problema que não tenha solução. Não há pergunta sem resposta. Escolha ir além do problema para buscar a solução Divina para qualquer tipo de discórdia que aparecer. Esteja disposto a aprender com qualquer conflito ou agitação que surja. É importante libertar toda a culpa e voltar-se para dentro para procurar a verdade. E esteja disposto a se desfazer de qualquer padrão que possa estar em sua consciência que tenha contribuído para a situação.

4 de junho

CONFIO EM UM PODER SUPERIOR HOJE

Aprendi há muito tempo que sou um ser em unidade com a presença e o poder de Deus, que a sabedoria e a compreensão do Espírito residem em mim e, portanto, que sou Divinamente guiado em todas as minhas relações com os outros no planeta. Assim como todas as estrelas e os planetas estão em sua órbita perfeita, eu também estou em minha ordem Divina correta. Eu posso não entender tudo com a minha mente humana limitada, mas no plano cósmico sei que estou no lugar certo, no momento certo, fazendo a coisa certa.

A minha experiência atual é um trampolim para uma nova consciência e novas oportunidades.

5 de junho

EU MEREÇO E ACEITO MINHA CARREIRA DE SUCESSO AGORA

Se você gosta do seu trabalho, mas sente que não está sendo pago o suficiente, então comece a abençoar seu salário atual com amor. Expressar gratidão pelo que já temos permite que isso cresça. Afirme que agora está abrindo a sua consciência para uma maior prosperidade e que parte dessa prosperidade é um salário maior. Afirme que você merece um aumento, não por razões negativas, mas porque você é um grande ativo para a empresa e os proprietários querem compartilhar seus lucros com você. Faça sempre o melhor que puder no trabalho, porque então o Universo saberá que está pronto para subir de onde está para a próxima e ainda melhor posição.

A sua consciência te colocou onde está agora. A sua consciência ou o manterá lá ou o elevará para uma posição melhor. Depende de você.

6 de junho

EU ABENÇOO MINHA RENDA COM AMOR E A VEJO CRESCER

O meu rendimento é perfeito para mim. Todos os dias me amo um pouco mais, e, como faço isso, descubro que estou aberto a novos caminhos de renda. A prosperidade vem através de muitas formas e canais. Não é limitada. Algumas pessoas limitam sua renda dizendo que vivem de uma renda fixa. Mas quem fez isso? Algumas pessoas

sentem que não merecem ganhar mais do que seu pai ganhou ou ir além do nível de merecimento de seus pais. Bem, posso amar meus pais e continuar a ir além do seu nível de rendimento. Há um Universo Infinito, e dele vem toda a renda que todos produzem. A renda que estou fazendo atualmente reflete minhas crenças e meu merecimento. Não tem nada a ver com receber. É realmente me permitir aceitar. Eu aceito um fluxo saudável de renda para mim mesmo.

7 de junho

EU EXPERIMENTO MILAGRES EM MEU TRABALHO TODOS OS DIAS

Abençoar com amor é uma ferramenta poderosa para usar em qualquer ambiente de trabalho. Envie-o antes de chegar. Abençoe cada pessoa, lugar ou objeto com amor. Se você tem um problema, abençoe-o com amor. Afirme que você, a pessoa ou a situação estão de acordo e em perfeita harmonia.

*Estou em perfeita harmonia com o meu
ambiente de trabalho e com todos.*

Trabalho sempre num ambiente harmonioso.

*Eu honro e respeito cada pessoa, e elas,
por sua vez, me honram e me respeitam.*

*Abençoo esta situação com amor e
sei que é a melhor para todos os envolvidos.*

Abençoo você com amor e te liberto para o seu bem maior.

*Eu abençoo este trabalho e o libero para alguém que irá amá-lo,
e estou livre para aceitar uma nova e maravilhosa oportunidade.*

Selecione ou adapte uma dessas afirmações para se adequar a uma situação no seu local de trabalho e a repita constantemente. Toda vez que a pessoa ou

situação vier à mente, repita a afirmação. Elimine a energia negativa em sua mente em relação a essa situação. Você pode, só em pensamento, mudar a experiência.

8 de junho

SINTO-ME SEGURO NO RITMO E NO FLUXO DA VIDA EM CONSTANTE MUDANÇA

Quando eu costumava trabalhar com clientes particulares, eu os ouvia argumentar sobre suas limitações, e eles sempre queriam que eu soubesse por que estavam presos por uma razão ou outra. Se acreditamos que estamos presos e aceitamos que estamos presos, então estamos presos. Ficamos “presos” porque nossas crenças negativas estão sendo cumpridas. Em vez disso, vamos começar a nos concentrar nos nossos pontos fortes.

Muitos de vocês me dizem que meus áudios salvaram as suas vidas. Quero que perceba que nenhum livro ou áudio te vai salvar. Uma pequena fita dentro de uma caixa de plástico não salva a sua vida. O que você está fazendo com a informação é o que importa. Posso te dar muitas ideias, mas o que fizer com elas é o que conta. Eu sugiro que você escute um áudio, em particular, repetidas vezes por um mês ou mais para que as ideias se tornem um novo padrão. Não sou sua curandeira ou salvadora. A única pessoa que vai fazer uma mudança na sua vida é você.

9 de junho

É APENAS UM PENSAMENTO, E UM PENSAMENTO PODE SER MUDADO

Todos os acontecimentos que você vivenciou na sua vida até este momento foram criados pelos seus pensamentos e suas crenças no passado. Eles foram criados pelos pensamentos que teve e pelas palavras que disse ontem; na semana passada; no mês passado; no ano passado; em dez, vinte, trinta, quarenta, ou mais anos atrás, dependendo da sua idade.

No entanto, esse é o seu passado. Acabou. O importante neste momento é o que você está escolhendo pensar, acreditar e dizer agora. Pois esses pensamentos e essas palavras irão criar o seu futuro. Seu ponto de poder está no momento presente e está formando a experiência de amanhã, da próxima semana, do próximo mês, do próximo ano, e assim por diante.

Repare no que está pensando neste momento. É negativo ou positivo? Quer que esse pensamento crie o seu futuro? Apenas repare e fique atento.

10 de junho



HOJE EU CRIO UM NOVO FUTURO MARAVILHOSO

Estamos aprendendo como a Vida funciona. É como aprender a usar o computador. Quando você adquire um computador pela primeira vez, aprende os processos simples e básicos – como ligá-lo e desligá-lo, abrir e salvar um documento, imprimir. E, nesse nível, o seu computador faz maravilhas para você. No entanto, há muito mais que ele pode fazer quando você aprende mais de seus processos.

É a mesma coisa com a Vida. Quanto mais aprendemos como ela funciona, mais maravilhas ela traz para nós.

Há um ritmo e fluxo na Vida, e eu faço parte dele. A vida me dá suporte e me traz apenas experiências boas e positivas. Confio no processo da Vida para me trazer o melhor.

11 de junho

TODOS OS DIAS, DE TODAS AS FORMAS, SINTO-ME MUITO MAIS SAUDÁVEL

Todos nós temos ideias e hábitos em torno dos alimentos que comemos e dos pensamentos que temos sobre a saúde. Se você se colocar na posição na qual sabe que pode criar hábitos saudáveis em torno dos alimentos e confiar que pode ser curado, a informação e o suporte correto virão até você. Se você acredita que algo é muito difícil, leva muito tempo ou não pode ser feito, sua vida e seus hábitos refletirão isso. Quando você muda e acredita que pode acontecer, o como vai aparecer.

Afirme:

Olá, corpo, obrigado por ser tão saudável.

A minha saúde é fácil e sem esforço.

Estou curado e pleno.

Sou digno de ser curado.

O meu corpo sabe se curar sozinho.

*Todos os dias e de todas as formas
me sinto mais e mais saudável.*

Eu amo selecionar alimentos que são nutritivos e deliciosos.

*Meu corpo ama a maneira com que escolho
os alimentos perfeitos para cada refeição.*

Planejar refeições saudáveis é uma alegria. Eu mereço.

*Quando como alimentos saudáveis,
alimento meu corpo e mente para o dia que vem pela frente.*

12 de junho



EU ESCOLHO ME SENTIR BEM COMIGO MESMO HOJE

Acho que o verdadeiro objetivo da vida é nos sentirmos bem. Queremos dinheiro porque queremos nos sentir melhor. Queremos boa saúde porque queremos nos sentir melhor. Queremos um bom relacionamento porque achamos que vamos nos sentir melhor. E se pudéssemos melhorar o nosso objetivo, eliminaríamos muito trabalho extra. Como posso realmente me sentir bem neste momento? Que pensamentos posso ter *agora* que me farão me sentir melhor? Essa é a pergunta que temos de nos fazer constantemente.

13 de junho

OS MEUS TALENTOS E CAPACIDADES CRIATIVAS ÚNICAS FLUEM ATRAVÉS DE MIM

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.*

*Meus talentos e habilidades criativas únicas fluem através de mim
e são expressos de forma profundamente satisfatória.*

Há pessoas lá fora que estão sempre à procura da minha ajuda.

Estou sempre sendo chamado e posso escolher o que quero fazer.

Ganho um bom dinheiro para fazer o que me satisfaz.

O meu trabalho é uma alegria e um prazer.

Está tudo bem no meu mundo.

14 de junho

EU MEREÇO SER AMADO

Afirmações para abraçar a sexualidade

É seguro para mim explorar a minha sexualidade.

Expresso os meus desejos com alegria e liberdade.

Deus criou e aprova a minha sexualidade.

Eu me amo e amo a minha sexualidade.

Estou a salvo e seguro no meu amor por mim mesmo.

Eu dou a mim mesmo permissão para desfrutar do meu corpo.

Vou além das crenças limitantes e me aceito totalmente.

Estou seguro para ser eu mesmo em todas as situações.

A minha sexualidade é um dom maravilhoso.

Eu mereço ser amado.

15 de junho

ESTOU NO COMANDO DA MINHA VIDA AGORA

Muitos de nós temos uma criança interior que está perdida, solitária e se sente rejeitada. Talvez o único contato que temos tido com nossa criança interior por muito tempo foi para repreendê-la e criticá-la. Então perguntamos por que somos infelizes. Não podemos rejeitar uma parte de nós mesmos e ainda estar em harmonia interior.

Por enquanto, visualize que você está pegando sua criança interior pela mão e indo a todos os lugares com ela por alguns dias. Veja que experiências alegres você pode ter. Isso pode parecer idiota, mas por favor tente. Funciona mesmo. Crie uma vida poderosa para si e para a sua criança interior. O Universo responderá, e vocês encontrarão maneiras de curar a criança interior e o adulto.

Vamos afirmar: *Eu amo a minha criança interior. Agora sou eu que mando na minha vida.*

16 de junho

ESCUTO A SABEDORIA DO MEU CORPO

A dor chega até nós de muitas formas: um machucado, um arranhão, uma batida no dedo do pé, uma contusão, congestão, um sono desconfortável, uma sensação de enjoo no estômago, um mal-estar. Ela está tentando nos dizer alguma coisa. A dor é a forma do corpo de agitar uma bandeira vermelha para chamar a nossa atenção – um último esforço para nos informar que algo está errado na nossa vida.

Quando sentimos dor, o que fazemos? Normalmente vamos ao armário de remédios ou à farmácia e tomamos um comprimido. Quando fazemos isso, dizemos ao nosso corpo: “Cale-se! Não quero te ouvir”.

Numa determinada hora, no entanto, temos de prestar atenção ao que está se passando. Permita-se ouvir o seu corpo, porque fundamentalmente ele quer ser saudável, e precisa que você coopere.

Pense em toda dor que você tem como se ela fosse um professor, dizendo-lhe que há uma falsa ideia em sua consciência. Algo que você está acreditando, dizendo, fazendo ou pensando não é para o seu melhor. Imagino sempre o corpo me puxando e dizendo: “*Por favor, preste atenção!*”. Quando você descobre o padrão mental por trás de uma dor ou doença, tem a chance de mudar esse padrão por meio do seu trabalho com o espelho e parar o mal-estar.

17 de junho

DEIXO DE LADO AS CRENÇAS QUE NÃO ME APOIAM E NÃO ME NUTREM

Amar e aprovar a si mesmo, confiar no processo da vida e sentir-se seguro porque sabe o poder de sua própria mente são questões extremamente importantes ao lidar com o comportamento viciante. Minhas experiências com pessoas viciadas me mostraram que a maioria partilha um ódio profundo por si mesmo. Elas são muito implacáveis consigo mesmas. Dia após dia, elas se castigam. Por quê? Por quê? Porque em algum ponto lá no início, quando crianças, elas adquiriram a ideia de que não eram suficientemente boas; eram más e precisavam de punição. As experiências da primeira infância que envolvem abuso físico, emocional ou sexual contribuem para o ódio a si próprio. A honestidade, o perdão, o amor-próprio e a disposição de viver na verdade podem ajudar a curar essas feridas precoces e podem interromper esse comportamento. Também acredito que a personalidade viciante é assustadora. Há um grande medo de abandonar o comportamento e confiar no processo da vida. Enquanto acreditarmos que o mundo é um lugar inseguro, com pessoas e situações esperando para nos “pegar”, essa crença será nossa realidade.

Você está disposto a deixar de lado ideias e crenças que não o apoiam e o nutrem? Então está pronto para continuar a nossa jornada.

18 de junho

EU ME LIBERTO DE TODOS OS VÍCIOS NEGATIVOS DA MINHA VIDA

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico um amor-próprio e autoestima elevados. Eu me amo e me aprecio em todos os níveis. Não sou os meus pais, nem qualquer padrão viciante que eles possam ter tido. Não importa qual tenha sido o meu passado. Agora, neste momento, escolho eliminar todo o diálogo interior negativo e amar e aprovar a mim mesmo. Eu sou o meu próprio eu único, e

regozijo-me em ser quem sou. Eu me aceito e sou merecedor de amor. Essa é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo.

19 de junho

CONFORME EU PERDOO A MIM MESMO, TORNA-SE MAIS FÁCIL PERDOAR OS OUTROS

Quando a palavra *perdão* é mencionada, quem vem à sua mente? Quem é a pessoa ou qual é a experiência que você sente que nunca esquecerá, nunca perdoará? O que é que te prende ao passado? Quando você se recusa a perdoar, se agarra ao passado, e é impossível para você estar no presente. Só quando se está no presente é que se pode criar o futuro. Perdoar é um presente para si mesmo. Isso o liberta do passado, de experiências passadas e dos relacionamentos passados, permitindo que você viva no tempo presente. Quando você perdoa a si mesmo e perdoa os outros, você é realmente livre.

Há uma tremenda sensação de liberdade que vem com o perdão. Muitas vezes você precisa se perdoar por suportar experiências dolorosas e não se amar o suficiente para se afastar dessas experiências. Então, ame a si mesmo, perdoe-se, perdoe os outros e esteja presente no momento. Veja a velha amargura e a velha dor deixarem seus ombros enquanto você deixa as portas de seu coração se abrirem. Quando você vem de um lugar de amor, está sempre seguro. Perdoe a todos. Perdoe-se. Perdoe todas as experiências passadas. Você está livre.

20 de junho

TUDO DE QUE PRECISO VEM A MIM NO MOMENTO PERFEITO

Eu acredito que tudo que necessito saber é revelado para mim, então preciso manter meus olhos e ouvidos abertos. Quando tive câncer, lembro-me de pensar que um reflexologista de pés seria muito útil para mim. Em uma noite fui a uma palestra. Logo depois de me sentar, um reflexologista de pés sentou-se ao meu lado. Começamos a conversar, e descobri que ele fazia atendimentos em casa. Não precisei procurar, ele veio até mim.

Eu também acredito que tudo que necessito vem até mim na sequência perfeita no tempo e espaço. Quando algo corre mal na minha vida, começo imediatamente a pensar: *Está tudo bem, está tudo bem, eu sei que está tudo bem. É uma lição, uma experiência, e eu vou passar por ela. Há algo aqui que é para o meu bem maior. Está tudo bem. Respire fundo. Está tudo bem.* Eu faço o melhor que posso para me acalmar, para que eu possa pensar racionalmente sobre o que está acontecendo, e, claro, eu trabalho em tudo. Pode levar algum tempo, mas, por vezes, as coisas que parecem ser grandes catástrofes acabam por se revelar muito boas no final ou, pelo menos, não as catástrofes que pareciam ser no início. Cada evento é uma experiência de aprendizagem.

21 de junho



EU SOU PURO ESPÍRITO

Sigo a minha estrela interior e resplandeço e brilho à minha maneira única. Sou um ser muito precioso. Eu tenho uma alma linda, um corpo exterior e uma personalidade. Mas a minha alma é o centro. A minha alma é a parte de mim que é eterna. Sempre foi e sempre será. A minha alma assumiu muitas personalidades. E assumirá muitas mais. A minha alma não pode ser ferida ou destruída. Ela só pode ser enriquecida por quaisquer que sejam as experiências da vida. Há muito mais na vida do que eu consigo compreender. Nunca saberei todas as respostas. Mas quanto mais me permito entender como funciona a vida, mais força e poder tenho disponível para usar.

22 de junho

EU CUIDO DA MINHA CRIANÇA INTERIOR HOJE

Cuide da sua criança interior. É a criança que está assustada. É a criança que está sofrendo. É a criança que não sabe o que fazer. Esteja lá para a sua criança. Abrace-a, ame-a e faça o que puder para cuidar das suas necessidades. Não se esqueça de dizer à sua criança que, aconteça o que acontecer, você sempre estará lá. Nunca vai virar as costas ou abandoná-la. Você sempre amará essa criança.

23 de junho

EU ME DESFAÇO COM PRAZER DE TODA A RESISTÊNCIA PARA AMAR A MIM MESMO

Louise é questionada sobre erros comuns que as pessoas cometem ao fazer o trabalho com o espelho. “Não fazer o trabalho com espelho é o maior erro!”, Louise diz. “Muitas pessoas não fazem o trabalho com o espelho porque, antes de o experimentarem, pensam que não vai funcionar. Uma vez que começam, elas muitas vezes o abandonam pelo autojulgamento que vivenciam”, diz ela. “As falhas que você vê não são a verdade do seu ser”, explica Louise. “Quando você julga, só está vendo as falhas. Quando ama, consegue ver a sua essência.”

Ela é então questionada sobre bloqueios comuns ao fazer trabalho com o espelho. “O trabalho com espelhos não funciona na teoria, só funciona na prática”, diz Louise. Em outras palavras, a chave para o trabalho com o espelho é fazê-lo e ser consistente com ele. Quando perguntam a Louise se ainda tem dias em que ela tem dificuldade para se olhar no espelho, ela responde: “Sim, e nesses dias eu faço questão de ficar em frente ao espelho até me sentir melhor”.

Ela não sai pela porta da frente até se sentir num espaço mais amoroso. Afinal, o mundo espelha o que sentimos sobre nós mesmos.

24 de junho

EU AMOROSAMENTE ME PERDOO

Eu amo a sensação de liberdade quando tiro meu casaco pesado de crítica, medo, culpa, ressentimento e vergonha. Eu posso então me perdoar e perdoar os outros. Isso nos liberta a todos. Estou disposto a desistir das minhas “coisas” sobre assuntos antigos. Recuso-me a viver mais tempo no passado. Eu me perdoo por ter carregado aqueles fardos antigos por tanto tempo. Perdoo-me por não saber amar a mim mesmo e aos outros.

Somos todos responsáveis pelo nosso próprio comportamento, e o que damos, a vida nos retribuirá. Por isso não tenho necessidade de castigar ninguém. Estamos todos sob as leis da nossa própria consciência. Eu me dedico à minha própria atividade de limpar as áreas implacáveis da minha mente, e permito que o amor entre. Então, estou curado e inteiro.

25 de junho

QUANTO MAIS GRATO EU SOU, MAIS FICO GRATO POR ISSO

A gratidão nos traz mais coisas para agradecer. Aumenta a vida abundante. A falta de gratidão, ou a queixa, pouco nos alegra. Os queixosos sempre acham que têm poucas coisas boas em sua vida, ou não gostam do que têm. O Universo sempre nos dá o que acreditamos que merecemos. Muitos de nós

fomos educados para olhar para o que não temos e sentir apenas falta. Nós viemos de uma crença na escassez e depois nos perguntamos por que nossas vidas são tão vazias. Se acreditarmos que “eu não tenho, e não serei feliz até que eu tenha...”, então estamos colocando nossas vidas em espera. O que o Universo ouve é: “Eu não tenho, e não estou feliz”, e é isso que você continua a ganhar.

Já faz algum tempo que aceito todos os elogios e presentes: “Aceito com alegria, prazer e gratidão”. Aprendi que o Universo ama essa expressão, e recebo constantemente os presentes mais maravilhosos.

26 de junho

QUANDO MEDITO, EQUILIBRO O MEU CORPO

Quando medito, costumo fechar os olhos, respirar fundo, e perguntar: *O que é que eu preciso saber?* Depois sento-me e ouço. Eu também poderia perguntar: *O que é que eu preciso aprender?* ou *Qual é a lição nisto?*. Às vezes, pensamos que devemos consertar tudo em nossas vidas, mas talvez tenhamos que entender que apenas precisamos aprender algo com a situação.

Quando comecei a meditar pela primeira vez, tive dores de cabeça violentas nas três primeiras semanas. A meditação era muito desconhecida e contra toda a minha programação interna habitual. No entanto, insisti, e as dores de cabeça desapareceram por completo.

Se você está constantemente se deparando com uma tremenda quantidade de negatividade ao meditar, isso pode significar que precisa fazer isso, e quando se acalma, tudo começa a fluir para a superfície. Simplesmente veja a negatividade ser libertada. Tente não lutar contra isso. Permita que continue pelo tempo que for necessário.

Se adormecer quando meditar, tudo bem. Deixe o corpo fazer o que precisa fazer; ele vai se equilibrar no seu devido tempo.

27 de junho

EU DOU A MIM MESMO PERMISSÃO PARA SER PRÓSPERO

Há uma fonte inesgotável no Universo. Comece a ter consciência disso. Tire um tempo para contar as estrelas numa noite clara, ou um punhado de grãos de areia, as folhas num ramo de uma árvore, as gotas de chuva num vidro de janela, as sementes num tomate. Cada semente é capaz de produzir uma videira inteira com tomates ilimitados. Seja grato pelo que você tem, e você verá que isso aumenta. Gosto de abençoar com amor tudo o que há em minha vida: meu lar – o calor, a água, a luz, o telefone, os móveis, o encanamento, os eletrodomésticos –, as roupas, transporte, empregos, o dinheiro que tenho, amigos, minha capacidade de ver, sentir, saborear, tocar, caminhar e desfrutar deste incrível planeta.

A nossa própria crença na falta e na limitação é a única coisa que nos limita. Que crença está te limitando?

28 de junho

EU DIGO SIM PARA SER UM MELHOR RECEPTOR

Receber é a melhor psicoterapia. Se você é realmente sério sobre receber e está disposto a tornar isso uma prática diária, você verá que receber ajudará a resolver todas as suas barreiras ao amor. Ao declarar: *Eu estou disposto a ser um melhor receptor*, você ativa dentro de você um Poder que pode curar a falta de merecimento aprendida, a independência disfuncional, o sacrifício prejudicial, a insegurança financeira e todo tipo de falta. Receber ajuda-o a conhecer o seu verdadeiro valor e a viver com facilidade e felicidade.

Eu encorajo você a começar a prática espiritual de manter um diário de recepção. Passar quinze minutos por dia, durante os sete dias seguintes, cultivando uma vontade ainda maior de receber. No seu diário de recepção, escreva 10 respostas à frase: *Uma maneira de a vida me amar neste momento é...* Não edite suas respostas. Deixa-as fluir.

29 de junho

EXPRESSO O MEU AMOR EM TUDO O QUE FAÇO HOJE

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, reivindico a minha melhor expressão criativa possível. O meu ambiente de trabalho é profundamente gratificante para mim. Sou amado, valorizado e respeitado. Eu não sou meus pais, nem repito seus próprios padrões de experiência de trabalho. Eu sou o meu próprio eu único, e escolho fazer um trabalho que me traga ainda mais satisfação do que dinheiro. O trabalho é agora uma alegria para mim. Essa é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Tudo está bem no meu mundo de trabalho.

30 de junho

EU SUPERO MEUS VÍCIOS E ME LIBERTO

Afirmações para vícios

Vejo qualquer padrão de resistência dentro de mim apenas como algo a libertar.

*Eu sou amado, nutrido e sustentado pela própria Vida.
Estou fazendo o melhor que posso. Cada dia fica mais fácil.
Estou disposto a me libertar da necessidade dos meus vícios.*

Eu supero os meus vícios e liberto-me.

Eu aprovo a mim mesmo e aprovo a forma como estou mudando.

Sou mais forte do que os meus vícios.

Agora descubro como sou maravilhoso.

Eu escolho amar e me divertir.

É seguro para mim estar vivo.

JULHO



1^o de julho

EU SIGO EM FRENTE COM AS MUDANÇAS QUE OCORREM NA MINHA VIDA

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Vejo os padrões de resistência dentro de mim

apenas como algo para libertar.

Eles não têm poder sobre mim.

Eu sou o poder no meu mundo.

Eu sigo em frente com as mudanças

que ocorrem na minha vida da melhor forma que posso.

Eu aprovo a mim mesmo e aprovo a forma como estou mudando.

Estou fazendo o melhor que posso. Cada dia fica mais fácil.

Alegro-me por estar no ritmo e no fluxo da minha vida em constante mudança.

Hoje é um dia maravilhoso. Eu escolho fazer com que seja assim.

Tudo está bem no meu mundo.

2 de julho

AO AMAR A MIM MESMO, EU CURO MINHA VIDA

Em uma tarde, Louise e Robert Holden decidiram dar um passeio no Balboa Park. Enquanto iam para o Japanese Friendship Garden, ele perguntou a Louise sobre o *Hayride* que tinha acabado de acontecer. Havia sido celebrado o 30º aniversário do grupo de apoio à AIDS de Louise, que ficou conhecido como *Hayride*. A reunião foi realizada no teatro Wilshire Ebell, em Los Angeles. O

local estava cheio de amigos, velhos e novos, que vieram de todo o mundo para estar lá.

De repente, os dois ouviram alguém gritar: “Sra. Hay! Sra. Hay!”. Olharam na direção do som e viram dois homens, de braço dado, acenando. Eles estavam na entrada do jardim. Quando se aproximaram, um dos homens disse: “Sra. Hay, sou um *Hayrider*!”. Louise e o homem explodiram em lágrimas. Eles se abraçaram durante muito tempo. Robert tirou muitas fotos. Louise parecia muito feliz. Esse homem tinha assistido às reuniões do *Hayride* em 1988, quando se preparava para morrer.

“Você curou a minha vida”, disse ele.

“Não. *Você* curou a sua vida”, disse-lhe Louise.

3 de julho

QUANDO OLHO PARA DENTRO DE MIM, ENCONTRO TODO O CONFORTO E A SABEDORIA DE QUE PRECISO

Pelo menos uma vez por dia, sento-me em silêncio e volto-me para dentro de mim, para me conectar com a sabedoria e o conhecimento que sempre estão lá. Essa sabedoria e esse conhecimento estão apenas a uma respiração de distância. Todas as respostas a todas as perguntas que alguma vez farei estão à minha espera.

Meditar é uma alegria para mim. Sento-me calmamente, respiro fundo, relaxo e vou para aquele lugar de paz interior. Depois de um pouco de tempo, volto ao momento presente, renovada e pronta para a vida. Cada dia é para mim uma nova e alegre aventura, porque escolho ouvir a minha própria sabedoria interior. Essa sabedoria está sempre disponível para mim. Vem da essência daquilo que existe por trás do Universo do tempo, do espaço e da mudança. Quando eu medito, me conecto com a parte

profunda interior imutável de mim mesmo. Aqui sou a energia. Eu sou luz. Eu sou a resposta que diegou. Eu sou o Ser eterno aqui e agora.

4 de julho

EU CRIO EXPERIÊNCIAS DE AMOR NA MINHA VIDA TODOS OS DIAS

Muitos de nós fomos maltratados quando crianças e crescemos com uma visão negativa da vida. (Eu também fui abusada quando criança.) Muitas vezes temos medo de nos sentirmos bem conosco porque esse é um espaço totalmente desconhecido. Eu sei que as pessoas que foram espancadas e abusadas sentem muita raiva e ressentimento. Normalmente têm baixa autoestima e não se sentem “bem o suficiente”. Como resultado, há certas coisas na sua vida sobre as quais você agiu com pouca ou nenhuma compreensão de suas raízes.

Está na hora de perdoar a si mesmo. A maior Inteligência do Universo, aquilo que creio ser Deus, já nos perdoou; agora é a nossa vez. Somos todos magníficos diante de Deus. Você pode escolher parar de se castigar, ou pode continuar a se sentir como uma vítima das circunstâncias. Afirme agora mesmo: *Me desprendo dos acontecimentos negativos do passado. Sou digno de ter paz de espírito e relacionamentos saudáveis. Eu crio experiências amorosas na minha vida todos os dias.* Diga a si mesmo: “Eu me liberto” sempre que sentir a dor e a culpa. E siga em frente com “Estou me curando neste momento”.

5 de julho

A VIDA ME DÁ TUDO DE QUE PRECISO

Hoje aprenda sobre como desarmar o poder que o medo tem sobre você e confie que a Vida está cuidando de você.

1 • Qual é o maior medo que você está experimentando agora? Escreva-o num post-it e o cole no lado esquerdo do seu espelho. Reconheça esse medo. Diga-lhe: *Sei que quer me proteger. Aprecio que queira me ajudar. Agradeço-lhe. Mas agora deixo você ir. Eu te liberto, e estou a salvo.* Então pegue o post-it, rasgue-o e jogue-o no lixo ou no vaso sanitário.

2 • Olhe-se no espelho novamente e repita estas afirmações: *“Eu e o Poder que me criou somos um. Estou a salvo. Está tudo bem no meu mundo.*

3 • Costumamos prender a respiração quando estamos assustados. Se você está se sentindo ameaçado ou temeroso, respire conscientemente. Respire fundo. Respirar abre o espaço dentro de você, que é o seu poder. Endireite a coluna vertebral, abra o peito e dê espaço ao coração para se expandir.

4 • Ao fazer isto, repita essas afirmações: *Eu te amo, [Nome]. Eu te amo de verdade. Eu confio na vida. A vida me dá tudo de que preciso. Não há nada a temer. Estou a salvo. Está tudo bem.*

6 de julho

NO CENTRO DO MEU SER, HÁ UM POÇO INFINITO DE AMOR

Abro o meu coração ao amor.

É seguro para mim expressar amor.

Estou consciente e seguro do meu amor por mim mesmo.

Tenho sempre o parceiro perfeito na minha vida.

Estou aberto e receptivo a uma relação maravilhosa e amorosa.

No centro do meu ser, há um poço infinito de amor.

Eu vim aqui para aprender que só há amor.

*Estou numa relação harmoniosa com a Vida.
Alegro-me com o amor que tenho para partilhar.
Estou criando muito espaço na minha vida para o amor.*

7 de julho

EU SOU A LUZ DO MUNDO

Olhe profundamente dentro do centro do seu coração e encontre um pequeno ponto de luz brilhantemente colorida. É uma cor tão bonita. É o próprio centro do seu amor e da sua energia de cura. Observe o pequeno ponto de luz começar a pulsar. À medida que pulsa, expande-se até encher o coração. Veja essa luz movendo-se através do seu corpo, do topo da sua cabeça até as pontas dos seus dedos dos pés. Você está absolutamente brilhando com essa bela luz colorida, com seu amor e sua energia de cura. Deixe o seu corpo vibrar com essa luz. Diga a si mesmo: *A cada respiração, fico cada vez mais saudável.*

Então deixe que essa luz comece a irradiar de você em todas as direções, para que a sua energia de cura toque todos que precisam dela. Selecione um local no planeta como um lugar que gostaria de ajudar a curar. Pode estar longe ou virando a esquina. Concentre seu amor, sua luz e sua energia curativa nesse lugar, e veja como ele entra em equilíbrio e harmonia. Veja o todo. O que damos volta para nós multiplicado. Dê o seu amor. E é assim que deve ser.

8 de julho

QUANTO MAIS AMOR EU DESFRUTO E DOU, MAIS TENHO PARA DAR

*No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Vivo em harmonia e equilíbrio com todos os que conheço.*

*No centro do meu ser, há um poço infinito de amor.
Eu agora permito que esse amor flua para a superfície.
Ele preende meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência,
meu próprio ser, e irradia de mim em todas as direções,
retornando para mim, multiplicado.
Quanto mais amor eu sinto e dou, mais tenho para dar. A oferta é infinita.
O uso do amor faz com que eu me sinta; é uma expressão da minha alegria interior.
Eu amo a mim mesmo; portanto, cuido amorosamente do meu corpo.
Eu amorosamente alimento-o, nutrindo-o de alimentos e bebidas,
eu amorosamente cuido dele e visto-o, e meu corpo amorosamente
responde a mim com saúde e energia vibrantes.
Eu amo a mim mesmo; portanto, me proporciono um lar confortável, que preende
todas as minhas necessidades, e é um prazer estar dentro dele.
Preendo os ambientes com a vibração do amor para que todos os que entrem, eu
incluindo, sintam esse amor e sejam alimentados por ele.*

9 de julho

EU SOU CUIDADO CARINHOSAMENTE PELO UNIVERSO

*Eu me amo; portanto, trabalho em algo que realmente gosto de fazer,
algo que usa meus talentos criativos e habilidades, trabalhando com e para pessoas que
eu amo e que me amam, ganhando um bom salário.
Eu me amo; portanto, me comporto e penso de maneira amorosa com todas as pessoas,
pois sei que o que dou retorna para mim multiplicado.
Eu só atraio pessoas amorosas no meu mundo,
pois elas são um espelho do que eu sou.
Eu amo a mim mesmo; portanto, perdoo e me desfaço totalmente
do passado e de todas as experiências passadas e sou livre.
Eu me amo; portanto, vivo totalmente no agora,*

*experienciando cada momento como bom
e sabendo que meu futuro é brilhante, alegre e seguro,
pois sou uma criança amada do Universo,
e o Universo amorosamente cuida de mim agora e sempre.
Está tudo bem no meu mundo.*

10 de julho

AMAR A MIM MESMO TRAZ À TONA O MELHOR DE MIM

Se você sempre foi uma pessoa crítica que vê a vida através de olhos muito negativos, vai levar um tempo para que se torne alguém mais amoroso e receptivo. Você aprenderá a ser paciente consigo mesmo enquanto pratica para deixar de ser crítico, o que é apenas um hábito, não a realidade de seu ser.

Você pode imaginar como seria maravilhoso se pudéssemos viver nossas vidas sem nunca sermos criticados por alguém? Nos sentiríamos totalmente à vontade e confortáveis. Todas as manhãs seriam o início de um novo dia maravilhoso, porque todos iriam te amar e te aceitar e ninguém iria te criticar ou te colocar para baixo. Você pode dar essa felicidade a si mesmo, aceitando aquilo que o torna único e especial.

A experiência de viver com você mesmo pode ser a mais maravilhosa. Você pode acordar de manhã e sentir a alegria de passar outro dia com você. Quando você ama quem você é, automaticamente manifesta o melhor de você.

11 de julho

EU DIGO SIM A UMA VIDA DE POSSIBILIDADES INFINITAS

A totalidade das possibilidades: é assim que Louise descreve a consciência do Eu Pleno. “É uma frase que aprendi com um dos meus primeiros professores, Eric

Pace”, diz Louise. “Conheci Eric na First Church of Religious Science quando tinha 40 e poucos anos. Tinha me divorciado recentemente. Estava sentindo que era impossível ser amada, e era como se a Vida não me amasse. Eric me ensinou que, se mudarmos de pensamentos, podemos mudar a nossa vida. Cada vez que você abandona uma limitação – um julgamento, uma crítica, um medo, uma dúvida –, você se abre para a totalidade das possibilidades que existem na inteligência infinita de sua mente original.”

Então, como é que você experimenta a sua mente original? Aqui está uma bela pergunta para fazer a você mesmo. A ideia é completar a seguinte frase, cinco vezes: *Uma coisa boa que poderia acontecer se eu me julgasse menos é...* Não mude nem julgue as suas respostas. Permita que a sua mente original fale com você. Deixe-se levar pelas possibilidades. E deixe a verdade de quem você é inspirar e guiar você.

12 de julho

EU VOLTO PARA O ASSENTO DO MOTORISTA E ASSUMO O CONTROLE DO MEU PENSAMENTO

A maioria das pessoas criou o hábito de se queixar constantemente em sua mente. Cada vez que fazemos isso criamos uma afirmação, uma afirmação muito negativa. Quanto mais nos queixamos, mais achamos coisas para nos queixar. A vida nos dá sempre aquilo em que nos concentramos. Quanto mais nos concentrarmos no que está errado em nossa vida, mais erros encontraremos. Quanto mais erros encontrarmos, mais miseráveis nos tornaremos. É um ciclo interminável. Tornamo-nos uma vítima constante da Vida.

É quando sentimos que estamos presos numa rotina. E é aí que temos de voltar para o lugar do condutor e assumir o controle do nosso pensamento.

13 de julho

QUANDO EU AMO O QUE FAÇO, O DINHEIRO VIRÁ

Se você foi criado com a crença de que deve “trabalhar duro” para ganhar a vida, está na hora de abandoná-la. Faça o que ama, e o dinheiro virá. Adore o que faz, e o dinheiro virá. Você tem o direito de gostar de ganhar dinheiro. Sua responsabilidade para com a Vida é participar de atividades agradáveis. Quando você encontrar uma maneira de fazer algo que gosta, a Vida lhe mostrará o caminho para a prosperidade e a abundância. Quase sempre, essa atividade é lúdica e alegre.

A nossa orientação interior nunca nos dá “deveres”. O propósito da vida é sentir prazer. Quando o trabalho se transforma em algo prazeroso, é divertido e gratificante. Lembre-se: você decide como quer que seja a sua vida profissional. Crie afirmações positivas para alcançar algo. Então declare essas afirmações com frequência. Você pode ter a vida profissional que quiser!

14 de julho

EU ABENÇOO MINHA FAMÍLIA COM AMOR

Afirmações para estar acima dos padrões familiares

Abençoo a minha família com amor.

Eu permito que os outros sejam eles mesmos.

Eu tomo as minhas próprias decisões.

Todas as minhas relações estão envoltas num círculo de amor.

Tenho o poder de fazer mudanças.

Eu liberto todas as velhas mágoas e perdoo a mim mesmo.

Abandono as velhas limitações familiares e desperto para a harmonia divina.

Todas as minhas relações são harmoniosas.

Tenho compaixão pela infância dos meus pais.

Eu me liberto de todas as críticas.

15 de julho

EU ALEGREMENTE MANTENHO MINHA CRIANÇA INTERIOR SEGURA NO CENTRO DO MEU SER

Você foi bem recebido quando nasceu? Os seus pais ficaram mesmo contentes por você ter nascido? Ficaram encantados com a sua sexualidade, ou queriam o sexo oposto? Você sentiu que era desejado quando criança? Houve alguma festa quando você chegou? Sejam quais forem as respostas, dê as boas-vindas à sua criança interior agora. Faça uma comemoração. Conte-lhe todas as coisas maravilhosas que você diria a um bebezinho que foi acolhido em sua nova vida.

O que você sempre quis que os seus pais te dissessem quando era criança? O que é que eles nunca disseram que você queria ouvir? Está bem, diga isso à sua criança interior. Diga isso a ela todos os dias durante um mês, enquanto se olha no espelho. Veja o que acontece.

16 de julho

AGORA EU OPTO POR ME LIBERAR DE TODA A DOR E O RESSENTIMENTO

O ressentimento é a raiva que está enterrada há muito tempo. O principal problema com o ressentimento é que ele se acomoda no corpo, geralmente no mesmo lugar, e com o tempo se infiltra e percorre todo o corpo, muitas vezes se

transformando em tumores e cânceres. Portanto, reprimir a raiva e deixá-la se assentar em nossos corpos não mantém a boa saúde. Está na hora de deixar sair esses sentimentos.

Muitos de nós fomos criados em famílias nas quais não podíamos ficar zangados. As mulheres, em particular, aprenderam que estar zangado era algo mau. A raiva não era aceitável, exceto para uma pessoa, normalmente um pai. Então aprendemos a engolir a nossa raiva em vez de expressá-la. Novamente, podemos agora perceber que somos nós que estamos agarrados a ela. Mais ninguém está envolvido.

17 de julho

ESTOU EM PAZ COM O PROCESSO DE LUTO

O processo de luto demora pelo menos um ano. Quando preciso, me dou tempo e espaço para passar por esse processo natural e normal da vida. Sou gentil comigo mesmo. Permito-me passar pela dor. Depois de um ano, ela começa a se dissipar. Eu sei que nunca poderei perder ninguém porque nunca fui dono de ninguém. E no que parecerá um piscar de olhos, eu me ligarei com aquela alma novamente. Agora me sinto rodeado de amor e envolvo as pessoas que não estão mais comigo com amor onde quer que estejam. Tudo morre. Árvores, animais, pássaros, rios e até mesmo estrelas nascem e morrem, e eu também. E tudo na sequência perfeita no tempo e espaço.

18 de julho

CADA ATO DE PERDÃO É UMA ATITUDE DE AMOR-PRÓPRIO

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico para mim um coração aberto e cheio de amor. Estamos todos fazendo o melhor que podemos a todo momento, e isso também se aplica a mim. O passado acabou e se foi. Não sou os meus pais, nem os seus próprios padrões de ressentimento. Eu sou o meu próprio eu único; e escolho abrir meu coração e permitir que o amor, a compaixão e a compreensão dissipem todas as memórias de dores passadas. Sou livre para ser tudo o que posso ser. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem na minha vida.

19 de julho

VIVO EM UM MUNDO DE AMOR E ACEITAÇÃO

Temos tanto amor neste mundo e tanto amor em nossos corações, mas às vezes nos esquecemos disso. Às vezes pensamos que não há amor suficiente ou que há apenas uma pequena quantidade. Por isso, guardamos o que temos ou receamos dar. Temos medo de deixá-lo sair. Mas quando estamos dispostos a aprender, percebemos que, quanto mais amor deixamos fluir de nós, mais há dentro de nós... e mais recebemos. É interminável e atemporal.

O amor é realmente a força de cura mais poderosa que existe. Sem amor, não poderíamos sobreviver. Se os bebês não recebem amor e afeto, eles sucumbem e morrem. A maioria de nós pensa que pode sobreviver sem amor, mas não pode. O amor por nós mesmos é o poder que nos cura. Por isso, temos de ser tão amorosos quanto possível, todos os dias.

20 de julho

PROSPERIDADES DE TODOS OS TIPOS SÃO ATRAÍDAS PARA MIM

Ter medo de dinheiro vem da nossa programação na primeira infância. Uma mulher em uma das minhas oficinas disse que seu pai rico sempre teve medo de ir à falência, e ele passou adiante o medo de que seu dinheiro fosse levado embora. Ela cresceu com medo de não ser cuidada. A sua falta de liberdade com o dinheiro estava ligada ao fato de o seu pai ter manipulado a sua família através da culpa. Ela teve muito dinheiro a vida inteira, e sua lição foi deixar de lado o medo de não poder cuidar de si mesma. Mesmo sem todo o dinheiro, ela ainda podia tomar conta de si mesma.

Muitos de nós herdamos as crenças que tínhamos quando éramos jovens, mas precisamos ir além das limitações e dos medos de nossos pais. Precisamos parar de repetir suas crenças para nós mesmos e começar a afirmar que não há problema em ter dinheiro e riquezas. Se pudermos confiar no nosso Poder interior para sempre cuidar de nós, não importa o que aconteça, podemos facilmente passar por tempos difíceis, sabendo que teremos mais no futuro.

21 de julho

ABUNDÂNCIA FLUI LIVREMENTE ATRAVÉS DE MIM

É essencial que deixemos de nos preocupar com o dinheiro e deixemos de nos ressentir com as nossas contas. Muitas pessoas tratam as contas como punições a serem evitadas se possível; no entanto, uma conta é um reconhecimento da nossa capacidade de pagar. O credor assume que você é rico o suficiente e lhe dá o serviço ou o produto primeiro.

Abençoo com amor todas as contas que entram na minha casa. Abençoo com amor e dou um pequeno beijo em cada pagamento que faço. Se você pagar com ressentimento, o dinheiro tem dificuldade em voltar para você. Se pagar com amor e alegria, você abre o canal de fluxo livre da abundância. Trate o seu dinheiro como um amigo, não como algo que entulha e esmaga o seu bolso.

22 de julho

EU SOU O MEU PRÓPRIO PARCEIRO PERFEITO

Você está com o parceiro perfeito no momento... você mesmo! Antes de chegar ao planeta desta vez, você escolheu ser quem é nesta vida. Agora pode passar toda a sua vida consigo mesmo. Alegre-se nessa relação. Faça com que seja a melhor e mais amorosa relação que possa ter. Seja amoroso consigo mesmo. Ame o corpo que você escolheu; ele estará com você por toda a sua vida. Se há coisas sobre a sua personalidade que gostaria de mudar, então mude-as. Faça-o com amor e alegria, muita alegria.

Tudo isso faz parte da evolução da sua alma. Acredito que este é o momento mais excitante para se estar vivo. Eu agradeço a Deus todas as manhãs quando acordo pelo privilégio de estar aqui e experimentar tudo isso. Confio que o meu futuro será *bom*.

23 de julho

EU DOU AS BOAS-VINDAS AOS MILAGRES NA MINHA VIDA

Venha ao meu jardim da vida e plante novos pensamentos e ideias que são lindas e nutritivas. A Vida ama você e quer que você tenha o melhor. A Vida quer que você tenha paz de espírito, alegria interior, confiança e abundância de autoestima e amor-próprio. Você merece se sentir à vontade em todos os momentos, com todas as pessoas, e ter uma boa vida. Deixe-me ajudá-lo a plantar essas ideias no seu novo jardim. Você pode nutri-lo e ver crescer belas flores e frutos que, por sua vez, alimentarão e nutrirão você durante toda a sua vida.

24 de julho

EU ABENÇOO A MINHA RAIVA COM AMOR

Algum tempo atrás, tive uma dor no ombro durante um dia ou dois. Tentei ignorá-la, mas ela não desapareceu. Finalmente sentei-me e me perguntei: “O que está acontecendo aqui? O que estou sentindo?”.

Eu percebi: *Parece que está ardendo. Ardendo... Ardendo... Isso significa raiva. Do que você está com raiva?*

Não conseguia pensar no que me irritava, por isso disse: “Bem, vamos ver se conseguimos descobrir”. Coloquei duas almofadas grandes na cama e comecei a bater nelas com muita energia.

Depois de cerca de doze pancadas, percebi exatamente por que estava zangada. Foi tão claro. Então, bati nas almofadas com ainda mais força, fiz alguns barulhos e libertei as emoções do meu corpo. Quando acabei, senti-me muito melhor, e no dia seguinte o meu ombro estava bem.

25 de julho

EU DOU A MIM MESMO PERMISSÃO PARA EXPRESSAR MINHA RAIVA

Depressão é raiva virada para dentro. É também a raiva que você acha que não tem o direito de sentir. Por exemplo, você pode achar que não tem o direito de ter raiva dos seus pais ou cônjuge, empregador ou melhor amigo. No entanto, está com raiva. E então sente-se preso. Essa raiva torna-se depressão. Muitas pessoas hoje em dia sofrem de depressão, até mesmo de depressão

crônica. Quando nos sentimos assim tão deprimidos, é muito difícil sair disso. É algo tão desesperador que fazer qualquer coisa se torna um esforço.

Não me interessa o quão espiritual você seja; é preciso lavar seus pratos de vez em quando. Você não pode deixar a pia amontoar-se com pratos sujos e dizer: “Sou metafísico”. É o mesmo com seus sentimentos; se você quer ter uma mente que flui livremente, então limpe seus pratos sujos mentais. Uma das melhores maneiras de fazer isso é dar a si mesmo permissão para expressar alguma raiva para que você não tenha que ficar tão deprimido.

26 de julho

NOVAS EXPERIÊNCIAS MARAVILHOSAS ENTRAM AGORA NA MINHA VIDA

O passado não tem poder sobre mim porque estou disposto a aprender e a mudar. Vejo o passado como necessário para me levar até onde estou hoje. Estou disposto a começar de onde estou agora para limpar os quartos da minha casa mental. Eu sei que não importa por onde começo, por isso agora inicio com os quartos menores e fáceis, e dessa forma verei resultados rapidamente.

Eu fecho a porta às velhas mágoas e à falta de perdão. Eu visualizo um riacho diante de mim. Pego as velhas e dolorosas experiências, as coloco no riacho e as vejo começar a se dissolver e a flutuar rio abaixo até que se dissipem e desapareçam. Eu tenho a capacidade de deixar para lá. Agora estou livre para criar de novo.

27 de julho

EU MUDO MEU PENSAMENTO COM AMOR

O perdão é uma área difícil para todos nós. Construimos esses bloqueios que nos prendem por muitos anos. Pegue na minha mão e, juntos, vamos trabalhar para nos perdoarmos.

1 • Coloque uma música que te faça sentir paz. Pegue um diário e uma caneta e deixe a sua mente à deriva.

2 • Volte ao passado e pense em todas as coisas com as quais está zangado. Escreva-as. Você pode descobrir que nunca se perdoou por humilhações na infância. Que longo tempo para carregar um fardo!

3 • Agora pegue a lista e escreva uma afirmação positiva para cada item. Se você escreveu *Eu nunca me perdoarei por [incidente]*, então sua afirmação pode ser: *Este é um novo momento. Sou livre para deixar isso para lá.* Muitas vezes exigimos perfeição de nós mesmos e somos mais duros conosco do que com os outros. Está na hora de ir além dessa velha atitude. Perdoe-se. Esqueça isso. Permita-se ser espontâneo e livre.

4 • Agora deixe o seu diário de lado, vá para fora – para uma praia, um parque, ou até mesmo um terreno vazio – e comece a correr. Não caminhe; corra, corra livremente. Dê cambalhotas. Salte e ria, enquanto faz as pazes! Leve a sua criança interior para o exterior e divirta-se. E daí se alguém te vir? Isso é pela sua liberdade!

28 de julho

A VIDA É UMA ALEGRIA E CHEIA DE AMOR

Estas são algumas das crenças que podem realmente ajudá-lo em sua vida se você pensar nelas ou dizê-las todos os dias:

Estou sempre a salvo.

Tudo o que preciso saber é revelado para mim.

Tudo de que preciso vem na minha direção,

*na sequência perfeita no tempo e espaço.
A vida é uma alegria e cheia de amor.
Eu prospero aonde quer que eu vá.
Estou disposto a mudar e a crescer.
Está tudo bem no meu mundo.*

29 de julho

O BEM CONSTANTEMENTE VEM ATÉ MIM

Temos de aprender a ser gentis com as nossas mentes. Não se odeie por ter pensamentos negativos. Podemos acreditar que os nossos pensamentos nos edificam em vez de nos maltratar. Não temos de nos culpar por experiências negativas. Podemos aprender com essas experiências. Ser gentil conosco significa parar com toda a culpa, toda a punição e toda a dor.

O relaxamento também pode nos ajudar. O relaxamento é absolutamente essencial para explorar o Poder interior, porque se estiver tenso e assustado, você bloqueia a sua energia. Leva apenas alguns minutos por dia para permitir que o corpo e a mente se soltem e relaxem. A qualquer momento você pode respirar fundo, fechar os olhos e liberar qualquer tensão que esteja carregando. À medida que expirar, fique centrado e diga a si mesmo em silêncio: *Eu te amo. Está tudo bem.* Você vai notar como se sente mais calmo. Você está construindo mensagens que dizem que você não tem que passar pela vida tenso e assustado o tempo todo.

30 de julho

EU MEREÇO SER AMADO

Você não precisa conquistar o amor, assim como não precisa conquistar o direito de respirar. Você tem direito de respirar... porque você existe. Você tem o direito de ser amado... porque você existe. Isso é tudo o que precisa saber. Você é digno do seu próprio amor. Não permita que as opiniões negativas da sociedade, ou dos seus pais ou amigos, o façam pensar que não é suficientemente bom. A realidade do seu ser é que você é amável. Aceite isso e acredite. Quando fizer isso, vai ver que as pessoas te tratam como uma pessoa amável.

31 de julho

EU LIBERTO A MIM MESMO E LIBERTO TODOS NA MINHA VIDA DAS VELHAS MÁGOAS DO PASSADO

Afirmações para superar abusos

Liberto o passado e dou tempo para curar todas as áreas da minha vida.

*Eu perdoo aos outros, perdoo a mim mesmo,
e sou livre para amar e desfrutar da vida.*

*Começo agora a permitir que a criança interior floresça
e saiba que é profundamente amada.*

Eu mereço ter limites e tê-los respeitados.

Sou um ser humano valioso.

Sou sempre tratado com respeito.

Eu me liberto da necessidade de culpar qualquer um, incluindo eu mesmo.

Eu mereço o melhor da minha vida, e agora aceito o melhor.

Eu me liberto e liberto todos na minha vida das velhas mágoas do passado.

*Agora escolho eliminar todos os pensamentos negativos
e ver apenas a minha própria magnificência.*

AGOSTO



1º de agosto

PERDOAR FAZ COM QUE EU ME SINTA LIVRE E LEVE

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

A mudança é a lei natural da minha vida. Saúdo a mudança.

Estou disposto a mudar. Eu escolho mudar o meu pensamento.

Eu escolho mudar as palavras que uso.

Passo do velho para o novo com facilidade e alegria.

É mais fácil perdoar do que eu pensava.

Perdoar faz com que eu me sinta livre e leve.

É com alegria que aprendo a me amar cada vez mais.

Quanto mais ressentimento liberto, mais amor tenho para expressar.

Mudar os meus pensamentos faz com que eu me sinta bem.

Estou aprendendo a escolher fazer do dia de hoje um prazer a ser experimentado.

Está tudo bem no meu mundo.

2 de agosto

TENHO PENSAMENTOS DE AMOR E CRIO UMA VIDA QUE AMO

“Não mudo a vida de ninguém”, diz Louise. “Só você pode mudar a sua própria vida.”

“Então, o que você faz?”, Robert Holden pergunta.

“Eu ensino às pessoas que a mente é muito criativa e que, quando você muda o seu modo de pensar, isso vai mudar a sua vida.”

“Então você ensina as pessoas a pensar”, ele responde.

“Até que alguém possa lhe mostrar a conexão entre suas experiências exteriores e seus pensamentos interiores, você será uma vítima da vida”, diz ela.

“Eles vão achar que o mundo está contra eles”, diz ele.

“Mas o mundo não está contra nós”, diz Louise. “A verdade é que somos todos adoráveis e que a Vida nos ama.”

“Essa consciência nos abre à totalidade das possibilidades”, ele sugere.

“A totalidade das possibilidades está sempre aqui para nós”, diz Louise.

3 de agosto

O AMOR SEMPRE DISSOLVE A DOR

O meu Eu Superior me mostra a forma de viver uma vida sem dor. Estou aprendendo a responder à dor como se fosse um despertador me sinalizando para acordar para a minha sabedoria interior. Se tenho dores, começo imediatamente com o meu trabalho mental. Substituo frequentemente a palavra “dor” pela palavra “sensação”. O meu corpo está tendo muitas sensações. Essa pequena mudança nas palavras me ajuda a focar minha consciência na cura, o que me ajuda a sarar muito mais rapidamente. Sei que, ao alterar um pouco a minha mente, o meu corpo estará alterado numa direção semelhante. Eu amo meu corpo, amo minha mente, e sou grato por eles estarem tão intimamente relacionados.

4 de agosto

A VIDA ME APOIA DE TODAS AS FORMAS POSSÍVEIS

Depender profundamente de qualquer coisa fora de mim é um vício. Posso ser viciado em drogas e álcool, em sexo e tabaco; e posso também ser viciado em culpar as

peçoas, em doenças, em dívidas, em ser vítima, em ser rejeitado. No entanto, posso ir além dessas coisas. Ser viciado é dar o meu poder a uma substância ou a um hábito. Posso sempre recuperar o meu poder. Este é o momento em que recupero o meu poder!

Eu escolho desenvolver o hábito positivo de saber que a Vida está aqui por mim. Estou disposto a me perdoar e a seguir em frente. Eu tenho um espírito eterno que sempre esteve comigo e que agora está aqui comigo. Eu relaxo e deixo para lá, e lembro-me de respirar, enquanto liberto velhos hábitos e pratico novos hábitos positivos.

5 de agosto

APRECIO OS MEUS MOMENTOS DE MEDITAÇÃO

Algumas pessoas pensam que, se meditarem, têm de impedir as suas mentes de pensar. Não podemos parar a mente, mas podemos abrandar os nossos pensamentos e deixá-los fluir. Algumas pessoas sentam-se com um bloco e um lápis e escrevem os seus pensamentos negativos porque parecem dissipar-se mais facilmente. Se nós podemos chegar a um estado no qual estamos assistindo aos nossos pensamentos fluírem – “Oh, há um pensamento de medo, e um pouco de raiva, agora há um pensamento de amor, e agora um desastre, há um pensamento de abandono, um pensamento de alegria” – e não lhes damos importância, nós começamos a usar nosso tremendo poder sabiamente.

Você pode começar a meditação em qualquer lugar e permitir que se torne um hábito. Pense na meditação como um foco no seu Poder Superior. Você se liga a si mesmo e à sua sabedoria interior. E pode fazer isso da forma que quiser. Algumas pessoas entram em uma espécie de meditação enquanto estão correndo ou andando. Mais uma vez, não ache que está errado por fazê-la de forma diferente. Adoro me ajoelhar no jardim e cavar a terra. É uma grande meditação para mim.

6 de agosto

ESCOLHO OS MEUS PENSAMENTOS E MUDO A MINHA VIDA

Nós somos Luz. Nós somos Espírito. Todos nós somos seres maravilhosos e capazes. E é tempo de reconhecermos que criamos a nossa própria realidade. Criamos a nossa realidade com as nossas mentes. Se queremos mudar a nossa realidade, então está na hora de mudarmos as ideias. Fazemos isso escolhendo pensar e falar de maneiras novas e positivas.

Aprendi há muito tempo que, se mudasse minhas ideias, poderia mudar a minha vida. Mudar o nosso pensamento é realmente abandonar as nossas limitações. A medida que deixamos de lado as nossas limitações, começamos a ter consciência da infinidade da vida que nos rodeia. Começamos a entender que já somos perfeitos, plenos e completos. Cada dia fica mais fácil.

7 de agosto

SOU DIVINAMENTE GUIADO E PROTEGIDO EM TODOS OS MOMENTOS

Afirmações para o bem-estar espiritual

O Poder que criou o mundo bate no meu coração.

Tenho uma ligação espiritual forte.

A vida me apoia a cada passo.

Sinto-me em sintonia com toda a Vida.

Acredito em um Deus amoroso.

Confio que a Vida esteja lá para mim.

*Tenho um anjo da guarda especial.
Eu sou Divinamente guiado e protegido em todos os momentos.
Estou sempre progredindo no caminho do crescimento espiritual.
Estou ligado à Sabedoria Divina.*

8 de agosto

EU SOU O PERFEITO EU

Eu acredito que, antes de nascermos, escolhemos nosso país, nossa cor, nossa sexualidade e o conjunto perfeito de pais para combinar com os padrões que escolhemos para trabalhar nesta vida. Em cada vida, escolho uma sexualidade diferente. Às vezes sou um homem; às vezes, uma mulher. Às vezes sou heterossexual; às vezes, homossexual. Cada forma de sexualidade tem suas próprias áreas de realização e desafios. Às vezes a sociedade aprova a minha sexualidade; outras vezes, não. No entanto, em todos os momentos eu sou perfeito, pleno e completo. A minha alma não tem sexualidade. Só a minha personalidade é que tem sexualidade. Eu amo e valorizo cada parte do meu corpo, incluindo os meus genitais.

9 de agosto

O AMOR ESTÁ EM TODA PARTE E EU SOU AMADO E AMÁVEL

O Poder Universal nunca nos julga ou critica. Só nos aceita pelo nosso próprio valor. Então reflete as nossas crenças nas nossas vidas. Se eu quiser acreditar que a vida é solitária e que ninguém me ama, então é isso que vou encontrar no meu mundo.

No entanto, se eu estiver disposto a me liberar dessa crença e afirmar para mim mesmo que *o amor está em toda parte, que sou amado e amável*, me agarrar a essa nova afirmação e repeti-la com frequência, então ela se tornará realidade para mim. Agora pessoas amorosas entrarão na minha vida, pessoas que já estão na minha vida se tornarão mais amorosas comigo, e me encontrarei facilmente expressando amor aos outros.

10 de agosto

O AMOR É MEU MESTRE

O amor incondicional é o objetivo que eu acho que viemos aqui para alcançar. Começa com autoaceitação e amor-próprio.

Não estamos aqui para agradar outras pessoas ou para viver a vida à maneira delas. Você só pode viver à sua maneira e seguir o seu próprio caminho. Você veio para se realizar e expressar amor no nível mais profundo. Você está aqui para aprender, crescer, para absorver e projetar compaixão e compreensão. Quando você deixa o planeta, não leva seu relacionamento ou seu automóvel ou sua conta bancária ou seu trabalho com você. A única coisa que leva é a sua capacidade de amar!

11 de agosto

CADA RELACIONAMENTO É UM ESPELHO

As relações são espelhos de nós mesmos. O que atrairmos para nós mesmos espelhará as crenças que temos sobre relacionamentos ou as qualidades delas. As coisas que não gostamos nos nossos amigos são reflexos do que fazemos ou do que acreditamos. Não poderíamos atrair essas pessoas se a forma como elas são não complementasse de alguma maneira as nossas próprias vidas.

Quando a ligação entre amigos se torna tensa, podemos olhar para as mensagens negativas da infância para compreender por quê. Por exemplo, se temos um amigo que não é confiável e nos decepciona, precisamos olhar para dentro e ver onde somos inseguros e quando desiludimos os outros. Então, precisamos realizar uma limpeza mental na casa, removendo as mensagens negativas e aprendendo a aceitar a nós mesmos para que possamos aceitar os outros.

12 de agosto

CADA EXPERIÊNCIA QUE TENHO É PERFEITA PARA O MEU CRESCIMENTO

Ninguém quer ter dores, mas se as tem, o que pode aprender com elas? De onde vem a dor? O que é que ela está tentando te dizer? Vamos afirmar: *Adoro o meu corpo. Eu devolvo ao meu corpo uma saúde ótima, dando-lhe o que ele precisa em todos os níveis.*

1 • Quando sentir dor ou desconforto, reserve algum tempo para se acalmar. Confie que o seu Poder Superior lhe permitirá saber o que precisa ser mudado em sua vida para que você possa se livrar dessa dor.

2 • Visualize um cenário natural perfeito, com suas flores favoritas crescendo em abundância ao redor. Respire e sinta o cheiro do ar doce e quente que sopra suavemente no seu rosto. Concentre-se em relaxar todos os músculos do corpo.

3 • Faça a si mesmo estas perguntas: *Como é que estou contribuindo para este problema? O que é que eu preciso saber? Que áreas da minha vida precisam de mudança?* Medite sobre essas perguntas e deixe que as respostas surjam. Escreva as respostas no seu diário.

4 • Escolha uma das respostas que você escreveu no Passo 3 e defina um plano de ação no qual você pode começar a trabalhar hoje.

13 de agosto

EU AJUDO A CRIAR UM MUNDO ONDE É SEGURO AMAR UNS AOS OUTROS

Podemos ajudar a criar um mundo onde seja seguro para nós amarmos uns aos outros – onde possamos ser amados e aceitos exatamente como somos. É algo que todos nós queríamos quando éramos crianças – sermos amados e aceitos exatamente como éramos. Não quando ficássemos mais altos ou mais loiros ou bonitos, ou mais como nosso primo, irmã ou vizinho do outro lado da rua. Mas ser amado e aceito exatamente como éramos.

Nós crescemos e queremos ser amados e aceitos exatamente como somos aqui e agora. Mas não vamos conseguir isso de outras pessoas a não ser que possamos sentir o mesmo por nós próprios primeiro. Quando podemos amar a nós mesmos, torna-se mais fácil amar os outros. Quando nos amamos, não nos magoamos e não magoamos outras pessoas. Abandonamos todos os preconceitos e as crenças de que um grupo ou outro não é bom o suficiente. Quando percebemos como somos incrivelmente bonitos, temos a resposta para a paz mundial – um mundo onde é seguro para nós amarmos uns aos outros.

14 de agosto

A PROSPERIDADE É O MEU DIREITO DIVINO

Afirmações para a prosperidade

A prosperidade é o meu direito Divino.

*Estou constantemente aumentando minha consciência da abundância,
e isso se reflete em uma renda cada vez maior.
O meu bem vem de todo os lados e de todos.
Eu mereço e aceito de bom grado a abundância
de prosperidade que flui através da minha vida.
Eu agora estabeleço uma nova consciência de sucesso.
Sei que posso ter tanto sucesso quanto decidi ter.
Alegro-me com o sucesso dos outros,
sabendo que há abundância para todos nós.
Todas as minhas necessidades e desejos
são satisfeitos antes mesmo de eu pedir.
Prosperidade de todos os tipos é atraída para mim.*

15 de agosto

HOJE ACORDEI APRECIANDO TUDO O QUE VEJO

Quando você se levanta, é importante fazer um ritual que seja bom para você e dizer algo para si mesmo que o faça sentir-se bem. Ponha em movimento o melhor dia possível para si mesmo. Vamos afirmar: *Hoje eu crio um novo dia maravilhoso e um novo futuro maravilhoso.*

1 • Quando acordar de manhã e abrir os olhos, diga estas afirmações a si mesmo: *Bom dia, cama. Obrigado por estar tão confortável. Eu te amo. Este é um dia abençoado. Tudo está bem. Tenho tempo para tudo o que preciso fazer hoje.*

2 • Agora separe mais alguns minutos para relaxar e deixar essas afirmações fluírem através da sua mente, depois senti-las no seu coração e no resto do seu corpo.

3 • Quando estiver pronto para se levantar, vá ao espelho do banheiro. Olhe profundamente nos seus olhos. Sorria para aquela pessoa bonita, feliz e

descontraída que olha para você!

4 • Enquanto se olha no espelho, diga estas afirmações: *Bom dia, [Nome]. Eu te amo. Eu te amo de verdade, muito. Há grandes experiências que nos esperam hoje. E depois diga algo simpático a si mesmo: Está lindo hoje. Você tem o melhor sorriso. Eu te desejo um dia fantástico hoje.*

16 de agosto

EU AMO MINHA CRIANÇA INTERIOR E CUIDO DELA

Não podemos nos amar e aceitar uns aos outros até que amemos e aceitemos aquela criança perdida dentro de nós. Que idade tem a criança perdida dentro de você? Três, quatro, cinco? Normalmente, a criança tem menos de cinco anos de idade, porque é geralmente nesse período que ela se desliga da necessidade de sobreviver.

Pegue a sua criança pela mão e ame-a. Crie uma vida maravilhosa para você e para ela. Diga a você mesmo: “Estou disposto a aprender a amar a minha criança interior. Estou disposto”. O Universo responderá. Você encontrará maneiras de curar sua criança e a si mesmo. Se quisermos nos curar, devemos estar dispostos a sentir os nossos sentimentos e nos mover através deles para o outro lado, para a cura. Lembrem-se de que nosso Poder Superior está sempre disponível para nos apoiar em nossos esforços.

17 de agosto

MOVO-ME COM FACILIDADE ATRAVÉS DO TEMPO E ESPAÇO

Sempre tive uma réstia de teimosia dentro de mim. Mesmo agora, às vezes, quando decido fazer uma mudança em minha vida, essa teimosia pode vir à tona, e minha resistência em mudar meu pensamento é forte. Posso tornar-me temporariamente hipócrita, zangada e retraída.

Sim, isso ainda continua dentro de mim depois de todos esses anos de trabalho. É uma das minhas lições. No entanto, quando isso acontece, sei que estou atingindo um ponto de mudança importante. Toda vez que decido fazer uma mudança na minha vida para liberar algo mais, estou indo cada vez mais fundo em mim mesma para fazer isso.

Cada camada velha deve ceder para ser substituída por um novo pensamento. Algumas delas são fáceis, e outras são como tentar levantar uma pedra com uma pena. Quanto mais tenazmente eu me agarro a uma velha crença quando digo que quero fazer uma mudança, mais sei que esta é uma crença importante da qual me libertar. É só aprendendo essas coisas que posso ensiná-las aos outros.

18 de agosto

EU ME VOLTO PARA DENTRO E ME CONECTO COM A MINHA INTELIGÊNCIA SUPERIOR

A meditação é uma forma de contornar a tagarelice da mente para ir aos níveis mais profundos, para se conectar com a sabedoria interior. Somos dignos de ter um tempo todos os dias para entrar em contato com a voz interior, para ouvir as respostas que vêm do mestre interior. Se não o fizermos, estaremos operando apenas com 5% a 10% do que está realmente disponível para nós.

Há muitos métodos para aprender a meditar. Há todo o tipo de aulas e livros. Pode ser tão simples como sentar-se em silêncio com os olhos fechados por um curto período de tempo. Lembre-se, a meditação é apenas uma forma de entrar

em contato com sua própria orientação interior. Apesar de estarmos sempre conectados com essa orientação à medida que seguimos com nosso dia, fica mais fácil para nós nos conectarmos conscientemente quando nos sentamos silenciosamente e escutamos.

19 de agosto

EU CRIO APENAS EXPERIÊNCIAS ALEGRES NO MEU MUNDO AMOROSO

É emocionante ter pessoas, lugares e coisas maravilhosas em nossas vidas. No entanto, deve estar claro que essas coisas não nos “fazem felizes”. Só nós podemos “nos fazer felizes”. Só nós podemos ter pensamentos que podem gerar paz e alegria. Nunca dê poder a uma pessoa ou fonte externa. Faça você feliz, e todo o bem fluirá para você em grande abundância.

20 de agosto

EU E O PODER QUE ME CRIOU SOMOS UM

Há Um Poder Infinito no Universo, e esse poder está exatamente onde eu estou. Não estou perdido, nem sozinho, nem abandonado, nem desamparado. Eu e o Poder que me criou somos um. Se há alguma crença dentro de mim que negue essa verdade, então eu a apago aqui e agora. Sei que sou uma expressão Divina e magnífica da Vida. Eu, a Sabedoria Infinita, o Amor e a Criatividade somos um. Eu sou um exemplo de saúde e energia vibrantes. Sou amável e amado. Sou pacífico. Este dia é uma expressão gloriosa da Vida. Cada experiência que tenho é alegre e amorosa. Abençoo com amor Divino meu corpo, meus animais de estimação, minha casa, meu trabalho e cada pessoa com

quem entro em contato hoje. Este é um grande dia, e regozijo-me com ele! E é assim que é!

21 de agosto

EU SOU UM ÍMÃ PARA MILAGRES

Um bem desconhecido e inesperado está vindo na minha direção hoje. Sou muito mais do que regras e regulamentos – restrições e limitações. Eu mudo minha consciência, perdoo aqueles que preciso perdoar, e milagres de cura acontecem.

Dentro de cada estabelecimento médico há pessoas que são iluminadas e estão em um caminho espiritual. Agora atraio essas pessoas para mim onde quer que eu esteja. Minha atmosfera mental de amor, aceitação e perdão é um ímã para pequenos milagres a cada momento do dia. Onde quer que eu esteja, há uma atmosfera de cura, e ela abençoa e traz paz para mim e para todos aqueles ao meu redor.

22 de agosto

O AMOR DO UNIVERSO ME ENVOLVE E ME ABRIGA

Eu estou firme e seguro ao me conectar com a Única Inteligência Infinita, o Poder Eterno que me criou e criou tudo o mais que existe em todo o Universo. Sinto esse Poder dentro de mim. Todos os nervos e as células do meu corpo reconhecem esse Poder como bom. A realidade do meu ser está sempre conectada com o Poder que me criou, independentemente do que qualquer religião me diz. O salvador da minha vida está dentro de mim. Como eu me aceito e sei que sou bom o suficiente, me abro para o poder de cura do meu próprio amor. O amor do Universo está ao meu redor e reside em mim.

Sou digno desse amor. O amor agora flui através da minha vida. Encontre um conceito de Deus que o apoie.

23 de agosto

AMAR OS OUTROS É FÁCIL QUANDO EU ME AMO E ACEITO A MIM MESMO

Todo o trabalho importante que fazemos é em nós mesmos. Querer que seu cônjuge mude é uma forma sutil de manipulação, um desejo de ter poder sobre ele ou ela. Pode até ser hipocrisia, porque está dizendo que você é melhor do que o outro. Permita que seus parceiros na vida sejam como eles escolherem ser. Encoraje seu autoconhecimento, autodescoberta, amor-próprio, autoaceitação e autoestima.

24 de agosto

EU ME ELOGIO POR COISAS GRANDES E PEQUENAS

Hoje você vai aprender a quebrar o hábito do julgamento e da autocritica e a ir além da necessidade de se colocar para baixo.

- 1 •** Faça uma lista de cinco itens pelos quais você se critica.
- 2 •** Ao lado de cada item, escreva a data em que você começou a se criticar por esse ponto em particular. Se não se lembra da data exata, tente encontrar algo aproximado.
- 3 •** Está espantado com o tempo pelo qual anda implicando consigo mesmo? Esse hábito de autocritica não produziu nenhuma mudança positiva, certo? A crítica não funciona! Só te faz se sentir mal. Por isso, esteja disposto a parar com isso.

4 • Troque cada uma das cinco críticas da sua lista por uma afirmação positiva.

25 de agosto

ESTOU APRENDENDO A SER MAIS CRIATIVO A CADA DIA

Você nunca poderá se expressar criativamente se achar ou disser que você é um bobo. Se diz “Eu não sou criativo”, então essa é uma afirmação que será verdadeira para você enquanto continuar a usá-la. Há uma criatividade inata fluindo através de você, e se deixá-la sair, ela irá surpreendê-lo e encantá-lo. Você está ligado ao fluxo criativo de energia no Universo. Alguns podem se expressar mais criativamente do que outros, mas todos podem fazer isso.

Criamos as nossas vidas todos os dias. Cada um de nós tem talentos e habilidades únicas. Infelizmente, muitos de nós convivemos com adultos bem-intencionados que sufocaram essa criatividade quando éramos crianças. Tive um professor que uma vez me disse que eu não podia dançar porque era muito alta. Disseram a um amigo que ele não sabia desenhar porque desenhou a árvore errada. É tudo tão tolo. Mas éramos crianças obedientes e acreditávamos nas mensagens. Agora podemos ir além delas.

26 de agosto

MEU TRABALHO É MANIFESTAR DEUS

O meu trabalho é manifestar a Deus. Alegro-me com esse trabalho. Dou graças por cada oportunidade de demonstrar o poder da Inteligência Divina que trabalha através de mim. Sempre que me é apresentado um desafio, eu sei que é uma oportunidade de Deus, meu empregador; e calo meu intelecto, volto-me para dentro, e espero que

palavras positivas preendam minha mente. Aceito essas abençoadas revelações com alegria e sei que sou digno da minha justa recompensa por um trabalho bem feito.

Em troca dessa posição excitante, sou compensado abundantemente. Os meus companheiros de trabalho – toda a humanidade – são incentivadores, amorosos, alegres, entusiasmados e poderosos no campo do desenvolvimento espiritual, quer eles escolham estar cientes disso ou não. Eu os vejo como expressões perfeitas da Mente Única aplicando-se diligentemente em seus trabalhos. Trabalhando para esse Assistente Principal de Operações invisível, mas sempre presente, o Presidente Soberano do Conselho, sei que a minha atividade criativa provoca abundância financeira, pois o trabalho de manifestar a Deus é sempre recompensado.

27 de agosto

**EU ABENÇOO E BENEFÍCIO TODOS NO MEU MUNDO, E
TODOS NO MEU MUNDO ME ABENÇOAM E ME
BENEFICIAM**

Sua consciência de prosperidade não depende do dinheiro; seu fluxo de dinheiro depende de sua consciência de prosperidade. Quanto mais você der, mais receberá na sua vida.

Eu amo a visualização de estar na praia olhando para o vasto oceano, sabendo que esse oceano é a abundância que está disponível para mim. Olhe para as suas mãos e veja que tipo de recipiente está segurando. É uma colher de chá, um dedal com um buraco, um copo de papel, um copo de vidro, uma xícara, um jarro, um balde, uma bacia, ou talvez você tenha um cano ligado a esse oceano de abundância? Olhe ao seu redor e observe que não importa quantas pessoas existem ou qual o tipo de recipiente elas têm, há abundância para todos. Você não pode roubar do outro, e eles não podem roubar você. E de modo algum você pode drenar o oceano até secar. O seu recipiente é a sua consciência, e

pode sempre ser trocado por outro maior. Faça este exercício muitas vezes, para obter os sentimentos de expansão e oferta ilimitada.

28 de agosto

EU VEJO O PLANETA CURADO E PLENO

Venha comigo, veja a nós mesmos e veja o planeta de formas novas e poderosas.

Imagine um mundo onde todos tenham dignidade, onde todos, independentemente da raça ou nacionalidade, se sintam fortalecidos e seguros.

Veja crianças em todos os lugares sendo valorizadas e amadas, enquanto todo abuso infantil desaparece. Veja as escolas usando seu precioso tempo para ensinar às crianças coisas importantes, como amar a si mesmas, como ter bons relacionamentos, como ser pais, como lidar com dinheiro e ter segurança financeira.

Então veja todas as pessoas doentes curadas, o mal-estar tornando-se uma coisa do passado enquanto os médicos aprendem a manter as pessoas saudáveis e vivas.

Em todo o mundo, veja todos desfrutando de paz e abundância, com harmonia entre todas as pessoas. Ao baixarmos nossos braços e abriremos nossos corações, vemos julgamentos, críticas e preconceito se tornando antiquados e desaparecendo.

Veja o planeta, nossa Mãe Terra, curado e completo. Veja desastres naturais se dissipando conforme a Terra exala um suspiro de alívio e a paz reina.

Pense em outras coisas positivas que você gostaria de ver acontecendo neste planeta. Enquanto continua a manter essas ideias em sua mente e as visualiza, você está ajudando a criar este novo mundo seguro e amoroso.

29 de agosto

ESTAMOS SEMPRE SEGUROS; É SÓ UMA MUDANÇA

Querido amigo,

Aqui estão alguns pensamentos que tenho sobre o processo perfeitamente normal e natural de deixar o planeta – um processo pelo qual todos nós passaremos. Quanto mais em paz ficamos com essa experiência, mais fácil será. Eis o que sei:

Estamos sempre seguros.

É só uma mudança.

*A partir do momento em que nascemos,
nos preparamos para sermos abraçados novamente pela Luz.*

Posicione-se para uma paz completa.

Os anjos te rodeiam.

Eles estão te guiando em cada passo do caminho.

No entanto, você escolhe qual saída será perfeita para você.

Tudo acontecerá na sequência perfeita do tempo e espaço.

Este é um tempo de alegria e de regozijo.

Você está a caminho de casa, como todos nós.

30 de agosto

ESTOU NUMA VIAGEM INTERMINÁVEL PELA ETERNIDADE

No infinito da vida, tudo é perfeito, pleno e completo. O ciclo da Vida também é perfeito, pleno e completo. Há um tempo de início, um tempo de crescimento, um tempo de ser, um tempo de murchar ou esgotar, e um tempo

de ir embora. Tudo isso faz parte da perfeição da Vida. Sentimos como normal e natural, e embora por vezes fiquemos tristes, aceitamos o ciclo e os seus ritmos.

Às vezes, há uma interrupção súbita e abrupta no meio do ciclo. Sentimo-nos derrubados e ameaçados. Alguém morreu muito jovem, ou algo foi esmagado e quebrado. Muitas vezes, pensamentos que criam dor nos lembram da nossa mortalidade – nós também temos um final em nosso ciclo. Vamos viver a sua plenitude, ou também teremos um final antecipado?

A Vida está sempre mudando. Não há princípio nem fim, apenas um ciclo constante de substâncias e experiências. A Vida nunca está parada, estática ou velha, pois cada momento é sempre novo e fresco. Cada final é um novo ponto de partida.

31 de agosto

EU CONFIO EM MEU CORPO PARA ME GUIAR

As seguintes afirmações são uma ótima maneira de fazer com que seu corpo saiba que você está ouvindo. Use-as para trabalhar com o espelho e também durante todo o dia:

Ouçó com amor as mensagens do meu corpo.

Confio no meu corpo para me guiar.

Aprecio a sabedoria do meu corpo.

É seguro ouvir o meu corpo e a minha intuição.

A vida me ama. O meu corpo me adora.

Sou sempre guiado e protegido.

Eu sei o que é verdade para mim.

Reconheço o meu verdadeiro valor.

Eu me alimento tomando novas ideias.

A vida fornece tudo de que preciso.

Olá, corpo, podemos mudar.
Quero te ouvir – vamos ser amigos. Quero te amar.

SETEMBRO



1º de setembro

ESTE É UM NOVO DIA E EU SOU UM NOVO EU

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo. A minha vida é sempre nova.
Cada momento da minha vida é novo, fresco e essencial.
Uso as afirmações para criar exatamente o que quero.
Este é um novo dia. Eu sou um novo eu.
Eu penso diferente. Eu falo de forma diferente. Eu ajo de forma diferente.
Outros me tratam de forma diferente.
O meu novo mundo é um reflexo do meu novo pensamento.
É uma alegria e um prazer plantar novas sementes,
pois sei que elas se tornarão minhas novas experiências.
Está tudo bem no meu mundo.*

2 de setembro

O MEU MELHOR RELACIONAMENTO É AQUELE QUE TENHO COMIGO

Os relacionamentos são maravilhosos, e os casamentos são maravilhosos, mas todos são temporários porque chega um momento em que terminam. A única pessoa com quem estou para sempre sou eu. A minha relação comigo é eterna, por isso sou o meu melhor amigo. Passo um pouco de tempo todos os dias ligado ao meu coração. Eu me acalmo e sinto meu próprio amor fluindo através do meu corpo, dissolvendo medos e culpa. Sinto literalmente o amor encharcando cada célula do meu corpo. Sei que estou sempre ligado a um Universo que ama a mim e a todos os outros, incondicionalmente.

Esse Universo incondicionalmente amoroso é o Poder que me criou, e está sempre aqui para mim. Como eu crio um lugar seguro em mim mesmo para o amor, atraio pessoas amorosas e experiências amorosas. Está na hora de largar as minhas “coisas” sobre como as relações devem ser.

3 de setembro

EU FLUO COM A VIDA

Você é Divinamente guiado pelo Espírito em todos os momentos. Saiba que o Espírito não comete erros. Quando há um forte desejo dentro de você de expressar ou criar algo, saiba que esse sentimento é o descontentamento Divino. Seu desejo é o seu chamado – e não importa o que seja, se você for com ele, será guiado, protegido e assegurado do sucesso. Quando um propósito ou caminho é colocado diante de você, tem a escolha de apenas confiar e deixá-lo fluir, ou permanecer preso no medo. Confiar na perfeição que reside em você é a chave. Sei que pode ser assustador! Todos temos medo de alguma coisa, mas você pode seguir em frente, de qualquer forma. Lembre-se, o Universo te ama e quer que você tenha sucesso em tudo o que faz.

Você está se expressando criativamente a cada momento de cada dia. Está sendo você mesmo, à sua maneira. Sabendo disso, você pode agora liberar qualquer crença mental falsa de que não é criativo, e avançar com cada projeto que vier à mente.

4 de setembro

EU VIVO EM UM UNIVERSO ABUNDANTE

A nossa busca por dinheiro deve contribuir para a qualidade das nossas vidas. Se não for assim – isto é, se odiarmos o que fazemos para conseguir dinheiro –, então ele será inútil. Prosperidade envolve a qualidade de nossas vidas, bem como qualquer quantidade de dinheiro que possuímos.

A prosperidade não é definida apenas pelo dinheiro; engloba tempo, amor, sucesso, alegria, conforto, beleza e sabedoria. Por exemplo, você pode se sentir sem tempo. Se você se sente apressado, pressionado e acelerado, então seu tempo está mergulhado na pobreza. Mas, se você sente que tem todo o tempo de que precisa para terminar qualquer tarefa, e se está confiante de que pode terminar qualquer trabalho, então você é próspero quando se trata de tempo.

Saiba que quaisquer que sejam suas crenças, elas podem ser mudadas neste momento. O Poder que nos criou nos deu a capacidade de criarmos as nossas próprias experiências. Você pode mudar!

5 de setembro



EU TENHO TODO O TEMPO DO MUNDO

O tempo é exatamente o que quero que seja. Se eu optar por me sentir apressado, então o tempo acelera e não tenho o suficiente. Se eu escolher acreditar que há sempre tempo suficiente para fazer as coisas que quero, então o tempo diminui a velocidade e realizo o que me propus a fazer. Se eu me encontrar preso no trânsito, imediatamente afirmo que todos nós, motoristas, estamos fazendo o nosso melhor para chegar o mais rápido possível. Eu respiro fundo, abençoo os outros motoristas com amor, e sei que chegarei ao meu destino no momento certo.

Quando podemos ver a perfeição de cada experiência, nunca somos apressados ou atrasados. Estamos no lugar certo na hora certa, e tudo está bem.

6 de setembro

SOU MERECEADOR DE ABUNDÂNCIA

Todos podem tomar decisões para mudar os hábitos relacionados à má saúde financeira. Primeiro, concentre-se em sentir-se merecedor e digno de abundância para poder convidar e receber mais prosperidade em sua vida. É possível usar afirmações como:

Aceito com gratidão todo o bem que tenho na minha vida agora.

A Vida me ama e me sustenta.

Confio na Vida para cuidar de mim.

Sou digno de abundância.

A Vida satisfaz sempre as minhas necessidades.

Abundância flui para a minha vida de maneira surpreendente todos os dias.

Os meus rendimentos estão constantemente aumentando.

Eu prospero aonde quer que vá.

7 de setembro

TODOS OS MEUS RELACIONAMENTOS ESTÃO ENVOLVIDOS EM UM CÍRCULO DE AMOR

Envolva a sua família em um círculo de amor, quer seus membros estejam vivos ou não. Inclua seus amigos, entes queridos, cônjuge, todos do seu trabalho e de seu passado, e todas as pessoas que você gostaria de perdoar e não sabe como. Afirme que você tem relações maravilhosas e harmoniosas com todos, nas quais há respeito mútuo e carinho.

Saiba que você pode viver com dignidade, paz e alegria. Deixe esse círculo de amor envolver todo o planeta, e deixe o seu coração se abrir para que haja um espaço de amor incondicional dentro de você. Você é merecedor de amor. Você é lindo. Você é poderoso. E é assim que deve ser.

8 de setembro

EU ME LIBERTO DO PASSADO, E SOU LIVRE

Não importa como foi sua primeira infância, a melhor ou a pior, você e só você está no comando de sua vida agora. Você pode usar seu tempo culpando seus pais ou o ambiente no qual foi criado, mas tudo o que está fazendo é deixando-se preso em padrões de vítima. Isso nunca o ajuda a receber o bem que você diz querer.

O amor é o maior apagador que conheço. O amor apaga até mesmo as memórias mais profundas e dolorosas, porque ele vai mais fundo do que qualquer outra coisa. Se suas imagens mentais do passado são muito fortes, e você continua afirmando “É tudo culpa deles”, você fica preso. Quer uma vida de dor ou de alegria? A escolha e o poder estão sempre dentro de você. Olhe nos seus olhos, ame a si mesmo e ame a criança que está dentro de você.

9 de setembro

CADA PENSAMENTO QUE TENHO ESTÁ CRIANDO O MEU FUTURO

É meu profundo desejo que o tópico “Como seus pensamentos funcionam” seja a primeira matéria ensinada na escola. Nunca entendi a importância de as crianças memorizarem as datas das guerras. Parece um desperdício de energia mental. Em vez disso, poderíamos ensinar-lhes assuntos importantes. Por

exemplo, “Como funciona a mente”, “Como manejar as finanças”, “Como investir dinheiro para segurança financeira”, “Como ser bons pais”, “Como criar bons relacionamentos”, “Como criar e manter a autoestima” e “Autoconfiança”.

Você consegue imaginar como seria toda uma geração de adultos se essas matérias tivessem sido ensinadas na escola juntamente com o currículo regular? Pense como essas verdades se manifestariam. Teríamos pessoas felizes, sentindo-se bem consigo mesmas. Teríamos pessoas sentindo-se confortáveis financeiramente e que enriqueceriam a economia investindo seu dinheiro de forma sensata. Elas teriam boas relações com todos, se sentiriam confortáveis com o papel de pais e criariam outra geração de crianças que se sentiriam bem consigo mesmas. No entanto, dentro de tudo isso, cada pessoa permaneceria um indivíduo expressando sua própria criatividade.

10 de setembro



EU TENHO O PODER DE MUDAR MEUS PENSAMENTOS, ENTÃO ME CONCENTRO NO AMOR

A vida é realmente muito simples. O que damos, recebemos de volta. Cada pensamento que temos está criando o nosso futuro.

É apenas um pensamento, e um pensamento pode ser mudado. Acredito que isso também é verdade para a sua saúde.

Criamos todas as chamadas doenças em nosso corpo, e temos o poder de mudar nossos pensamentos e começar a dissolvê-las.

Libertar ressentimentos e pensamentos negativos ajudará a dissolver até mesmo as condições de saúde mais “incuráveis”.

Quando você não sabe mais o que fazer, concentre-se no amor. Amar a si mesmo faz você se sentir bem, e boa saúde é realmente sobre se sentir bem.

Quando nos amamos de verdade, tudo na nossa vida funciona, incluindo a nossa saúde.

11 de setembro

ESTOU EM CASA NO UNIVERSO

A nova energia do planeta é amorosa. Passo o tempo, todos os dias, abrindo minha mente e meu coração para sentir uma ligação com todas as pessoas. Não importa onde nasci ou cresci, não importa a cor da minha pele ou a religião em que fui criado, tudo e todos estão conectados ao Poder Único; através de tudo isso, nossas necessidades são atendidas.

Tenho uma comunicação calorosa, amorosa e aberta com todos os membros da minha família terrena. Há aqueles que olham para a vida de forma muito diferente; há os mais novos, os mais velhos, os homossexuais, os heterossexuais, os com cor de pele diferente. Sou um membro da comunidade da Terra. As diferenças de opinião são maravilhosas, coloridas variedades de expressão, e não há motivo para tomar partidos ou ir à guerra. Conforme eu dissolvo o preconceito em mim, todo o planeta é abençoado.

Hoje meu coração se abre um pouco mais, enquanto trabalho para criar um mundo onde é seguro para nós amarmos uns aos outros.

12 de setembro

EU ESTOU AQUI PARA AMAR O MUNDO

“Estamos aqui para ser um espelho amoroso para o mundo”, diz Louise. Quanto mais nos amamos, menos projetamos nossa dor no mundo. Quando paramos de nos julgar, naturalmente julgamos menos os outros. Quando paramos de nos atacar, não atacamos os outros. Quando paramos de nos rejeitar, deixamos de acusar os outros de nos magoarem. Quando começamos a

nos amar mais, tornamo-nos mais felizes, menos blindados e mais abertos. À medida que amamos a nós mesmos, naturalmente amamos mais os outros. “O amor-próprio é o maior presente porque o que você dá a si mesmo é experimentado pelos outros”, diz Louise.

O amor é sempre partilhado. É um dom, como a verdadeira felicidade e o sucesso. Acaba por beneficiar você e outros. “Quando penso em amor, gosto de me visualizar num círculo de luz”, diz Louise. “Esse círculo representa o amor, e vejo-me rodeada de amor. Uma vez que sinto esse amor no meu coração e no meu corpo, vejo o círculo se expandindo para preencher o ambiente, e então cada centímetro quadrado da minha casa, do bairro, da cidade inteira, do país inteiro, do planeta inteiro, e, por fim, do Universo. É assim que o amor é para mim. É assim que o amor funciona.”

13 de setembro

O AMOR QUE CRIO PARA MIM MESMO AGORA FICA COMIGO PARA O RESTO DA MINHA VIDA

É crucial para o nosso próprio bem-estar amar e apreciar constantemente os seres magníficos que somos. Nosso corpo, ou o terno que escolhemos usar nesta vida, é uma invenção maravilhosa. É perfeito para nós. A inteligência dentro de nós bate nos nossos corações, traz respiração ao nosso corpo, e sabe curar um corte ou um osso quebrado. Tudo o que se passa no nosso corpo é milagroso. Se honrássemos e apreciássemos cada parte do nosso corpo, nossa saúde melhoraria muito.

Se há alguma parte do seu corpo com a qual você não está feliz, trabalhe um mês continuamente, colocando amor nessa área. Diga literalmente ao seu corpo que o adora. Você pode até pedir desculpa por tê-lo odiado no passado. Esse exercício pode parecer simplista, mas funciona. Ame-se por dentro e por fora.

O amor que você cria para si mesmo agora ficará com você para o resto da vida. Assim como aprendemos a nos odiar, também podemos aprender a nos amar. Só é preciso boa vontade e um pouco de prática.

14 de setembro

QUANTO MAIS AMO O MEU CORPO, MAIS SAUDÁVEL ME SINTO

Afirmações para preparar refeições

Planejar refeições saudáveis é uma alegria.

Tenho tudo de que preciso para me ajudar a preparar refeições deliciosas e nutritivas.

Sou grato por escolher alimentos que sustentam a minha melhor saúde.

Posso facilmente fazer uma refeição nutritiva e deliciosa.

Adoro passar tempo na cozinha!

Eu mereço o tempo e o dinheiro que invisto na minha saúde.

Olá, corpo, o que te alimentaria hoje?

Eu amo selecionar alimentos que trabalham em harmonia com você, corpo.

Sou tão afortunado que posso escolher alimentos saudáveis para a minha família.

A minha família adora comer comida saudável.

As crianças adoram experimentar novas comidas.

Estou aprendendo coisas novas que curam o meu corpo um passo de cada vez.

Sempre que preparo um alimento, sou nutrido

pela minha ligação com a natureza e com outros seres.

Estou disposto a aproveitar este tempo para me alimentar.

15 de setembro

MINHA CRIANÇA INTERIOR QUER CRESCER E FLORESCER

Apresente-se à sua criança interior. Encontre tempo para segurá-la em seus braços e diga a ela o quanto está segura e é amada. Estou muito orgulhosa por você ter dado esse enorme passo para amar a si mesmo.

1 • Encontre uma foto sua quando criança, em um momento em que estava verdadeiramente feliz. Talvez você tenha uma foto tirada em sua festa de aniversário, ou enquanto estava fazendo algo com amigos ou visitando um de seus lugares favoritos.

2 • Cole essa foto no espelho do banheiro.

3 • Fale com essa criança vibrante e feliz na foto. Diga a ela o quanto você quer voltar a se sentir assim. Percorra com sua criança interior seus verdadeiros sentimentos e o que está te segurando.

4 • Diga estas afirmações a si mesmo: *Estou disposto a abandonar todos os meus medos. Estou a salvo. Eu amo a minha criança interior. Eu me amo. Estou feliz. Estou satisfeito. E eu sou amado.*

5 • Repita essas afirmações dez vezes.

16 de setembro

O AMOR-PRÓPRIO ME AJUDA A FAZER MUDANÇAS POSITIVAS FACILMENTE

Há um incrível poder e inteligência dentro de você constantemente respondendo aos seus pensamentos e palavras. Conforme você aprende a controlar sua mente pela escolha consciente dos pensamentos, você se alinha com esse poder.

Não pense que a sua mente está no controle. Você está no controle da sua mente. Você usa a sua mente. Você pode parar de ter velhos pensamentos.

Quando a sua velha forma de pensar tentar voltar e dizer “É tão difícil mudar”, assuma o controle mental. Diga à sua mente: “Agora eu escolho acreditar que, para mim, está ficando mais fácil fazer mudanças”. Você pode precisar ter essa conversa com sua mente várias vezes para que ela reconheça que você está no controle e que o que diz vai acontecer.

17 de setembro



EU ME AMO TOTALMENTE NO PRESENTE

Muitos de nós vêm de lares disfuncionais. Carregamos muitos sentimentos negativos sobre quem somos e sobre nossa relação com a vida. Nossa infância pode ter sido cheia de abuso, e talvez esse abuso tenha continuado em nossas vidas adultas. Quando aprendemos cedo sobre medo e abuso, muitas vezes continuamos a recriar essas experiências à medida que crescemos. Podemos ser duros com nós mesmos, interpretando a falta de amor e afeto como se fosse para provar que somos maus e merecemos tal abuso. Precisamos perceber que temos o poder de mudar tudo isso.

Todos os eventos que experimentamos em nossa vida até o momento foram criados por nossos pensamentos e crenças do passado. Não queremos olhar para o passado das nossas vidas com vergonha. Queremos olhar para o passado como parte da riqueza e plenitude da vida. Sem isso, não estaríamos aqui hoje. Não há razão para nos punirmos porque não fizemos melhor. Fizemos o melhor que sabíamos. Sobrevivemos muitas vezes a circunstâncias terríveis. Agora podemos libertar o passado com amor e ser gratos por ele nos ter trazido esta nova consciência.

18 de setembro



MEU OBJETIVO É ME AMAR MAIS HOJE DO QUE ONTEM

O passado só existe nas nossas mentes e na forma como escolhemos olhar para ele. Este é o momento que estamos vivendo. Este é o momento que estamos sentindo. Este é o momento que estamos experimentando. O que estamos fazendo agora é preparar o terreno para amanhã. Então este é o momento de tomar a decisão. Não podemos fazer nada amanhã, e não podemos fazer pelo ontem. Só o podemos fazer hoje. O que é importante é o que estamos escolhendo pensar, acreditar e dizer agora mesmo.

À medida que aprendemos a amar a nós mesmos e a confiar no nosso Poder Superior, tornamo-nos cocriadores do Espírito Infinito de um mundo amoroso. Nosso amor por nós mesmos nos move de vítimas a vencedores. Nosso amor por nós mesmos atrai experiências maravilhosas para nós.

19 de setembro



EU ACREDITO NO PODER DO AMOR

O amor é mais profundo do que a violência. O amor vive no coração de cada homem nesta Terra. Onde quer que haja violência nesta Terra, o amor é o ponto mais profundo que tenta ser ouvido. Estou aprendendo a ouvir esse grito silencioso em cada aviso violento. Acredito nas ferramentas da minha mente e, com elas, saio da escravidão às experiências negativas e entro em novas possibilidades positivas.

Muitas pessoas não foram ensinadas a usar suas mentes como instrumentos criativos, então vivem sob quaisquer crenças com as quais foram educadas. As crenças são muito poderosas. As pessoas lutam e matam para justificar e proteger suas crenças. E, no entanto, as crenças são apenas pensamentos, e os pensamentos podem ser mudados.

Eu me amo; portanto, não violo mais a mim, nem violo ninguém com pensamentos cruéis, críticas severas ou julgamentos severos. Eu me amo; portanto, deixo ir embora todos os pensamentos punitivos. Eu me amo; portanto, desisto do papel de vítima e do papel de vitimizador onde quer que os tenha desempenhado. Perdoo a mim mesmo e aos outros.

20 de setembro

ESTOU ABERTO E RECEPTIVO A TUDO O QUE É BOM

Levante-se com os braços esticados e diga: “Estou aberto e receptivo a tudo o que é bom”. Como você se sente?

Agora, olhe para o espelho e diga de novo, com mais emoção.

Que tipo de sentimentos surgem em você? Sente-se liberto e feliz? Ou quer se esconder?

Respire fundo. Diga novamente: “Estou aberto e receptivo a _____ [você preenche o espaço em branco]”.

Faça este exercício todas as manhãs. É um gesto maravilhosamente simbólico que pode aumentar sua consciência de prosperidade e trazer mais coisas boas à sua vida.

21 de setembro

ESCOLHO UM MODO DE VIDA PACÍFICO

Se quero viver num mundo pacífico, então cabe a mim garantir que eu seja uma pessoa pacífica. Não importa como os outros se comportam, mantenho a paz no meu coração. Declaro a paz no meio do caos ou da loucura. Eu envolvo todas as situações difíceis com paz e amor. Envio pensamentos de paz a todas as partes perturbadas do

mundo. Se quero que o mundo mude para melhor, então preciso mudar a maneira como vejo o mundo. Agora estou disposto a ver a vida de uma forma muito positiva. Sei que a paz começa com os meus próprios pensamentos. Como continuo a ter pensamentos pacíficos, estou ligado a pessoas que pensam da mesma maneira e pacificamente. Juntos ajudaremos a trazer paz e abundância ao nosso mundo.

22 de setembro

MEU CORPO É UM BOM AMIGO DE QUEM EU CUIDO COM CARINHO

Perdoo-me por não ter tratado bem o meu corpo no passado. Estava fazendo o melhor que podia com a compreensão e o conhecimento que tinha. Agora eu me preocupo o suficiente para me alimentar com o melhor que a Vida tem a oferecer.

Eu dou ao meu corpo o que ele precisa em cada nível para trazê-lo até a saúde ideal. Eu como alimentos nutritivos com alegria. Bebo muita água pura da natureza. Encontro continuamente novas formas de me exercitar que são divertidas. Eu amo cada parte do meu corpo, por dentro e por fora. Agora escolho os pensamentos pacíficos, harmoniosos e amorosos que criam uma atmosfera interna de harmonia para as células do meu corpo viverem. Estou em harmonia com cada parte da vida.

Meu corpo é um bom amigo, de quem eu cuido muito bem. Eu sou nutrido e alimentado. Descanso bem. Durmo em paz. Acordo com alegria. A vida é boa, e eu gosto de vivê-la. E é assim que é!

23 de setembro

À MEDIDA QUE MUDO MEUS PENSAMENTOS, O MUNDO À MINHA VOLTA MUDA

Qualquer que seja o problema, ele vem de um padrão de pensamento, *e os padrões de pensamento podem ser mudados!*

Posso sentir que é verdade, pode parecer verdade – todos esses problemas com os quais estamos lutando e equilibrando em nossas vidas. No entanto, por mais difícil que seja uma questão com a qual estejamos lidando, ela é apenas um resultado externo ou o efeito de um padrão de pensamento interno.

Se você não sabe quais pensamentos estão criando seus problemas, você está no lugar certo agora, porque este livro é projetado para ajudá-lo a descobrir. Olhe para os problemas da sua vida. Pergunte-se: “Que tipo de pensamentos estou tendo para criar isto?”.

Se você se permitir sentar-se em silêncio e fazer essa pergunta, sua inteligência interior lhe mostrará a resposta.

24 de setembro



ABRO NOVAS PORTAS PARA A VIDA

Você está no corredor da vida, e atrás de você muitas portas se fecharam. As portas representam coisas que você já não faz, diz ou pensa, experiências que já não tem. À sua frente está um interminável corredor de portas, cada uma delas abrindo-se para uma nova experiência.

Conforme você avança, veja-se abrindo portas para experiências maravilhosas que gostaria de ter. Veja-se abrindo portas para a alegria, paz, cura, prosperidade e amor. Portas para a compreensão, compaixão e perdão. Portas para a liberdade. Portas para o amor-próprio e a autoestima. Tudo está aqui diante de você. Que porta vai abrir primeiro?

Confie que o seu guia interior o está conduzindo da melhor maneira e que o seu crescimento espiritual está se expandindo continuamente. Não importa que

porta se abra ou se feche, você está sempre em segurança.

25 de setembro

ESTOU REALIZADO EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA

Aprenda a receber agradecendo. Aprenda a receber porque o Universo compreende nossa abertura para receber como não sendo apenas um trocar de prosperidades. Muitos dos nossos problemas derivam da nossa incapacidade de receber. Podemos dar, mas é muito difícil receber.

Quando alguém te dá um presente, sorria e agradeça. Se você disser para a pessoa “Oh, é o tamanho errado ou a cor errada”, garanto que ela não lhe dará outro. Aceite com graça, e, se realmente não for o correto para você, dê a alguém que possa usá-lo.

Queremos ser gratos pelo que temos, para que possamos atrair mais coisas boas para nós. Novamente, se nos concentrarmos naquilo que falta, então vamos atrair isso para nós. Se estamos em dívida, temos de nos perdoar, e não nos criticar. Precisamos nos concentrar na dívida sendo paga, fazendo afirmações e visualizações.

26 de setembro

EU ME CONECTO COM OS TESOUROS DENTRO DE MIM

Volte-se para dentro de você e mude seus pensamentos. Conecte-se com os tesouros dentro de você, e use-os. Quando nos conectarmos com os tesouros internos, os traremos à vida a partir da grandeza do nosso ser. Conecte-se com seus tesouros *todos os dias*.

Trate-se de forma especial, como se fosse um amigo amado. Marque um encontro consigo mesmo uma vez por semana. Vá a um restaurante, assista a

um filme, vá a um museu, ou pratique um esporte que você particularmente gosta. Vista-se para esse evento. Coma os melhores pratos. Vista as suas melhores roupas. Não guarde as coisas boas para os outros; seja a sua própria companhia. Deixe-se mimar, mime-se.

Seja grato pela vida. Faça atos ocasionais de bondade. Pague algo para os outros. Em um banheiro público, arrume-o e torne-o agradável para a próxima pessoa. Recolha o lixo na praia ou num parque. Dê uma flor a um estranho. Diga a alguém o quanto gosta dele ou dela. Leia para alguém solitário. Os atos de bondade fazem-nos sentir bem.

27 de setembro

APRECIO O MUNDO BONITO EM QUE VIVO

A Terra é uma mãe sábia e amorosa. Ela fornece tudo o que podemos querer. Todas as nossas necessidades são supridas. Há água, comida, ar e companhia. Temos uma variedade infinita de animais, vegetação, pássaros, peixes e uma beleza incrível. Tratamos este planeta muito mal nos últimos anos. Temos usado os nossos valiosos recursos. Se continuarmos a desperdiçar o planeta, não teremos onde viver.

Comprometi-me a cuidar com amor deste mundo e melhorar a qualidade de vida nele. Os meus pensamentos são claros, amorosos e comprometidos. Expresso atos aleatórios de bondade sempre que posso. Reciclo, adubo o jardim orgânico e melhora a qualidade do solo. É o meu planeta, e ajudo a torná-lo um lugar melhor para viver. Passo um tempo tranquilo todos os dias imaginando ativamente um planeta pacífico. Imagino as possibilidades de um ambiente limpo e saudável.

Imagino os governos do mundo trabalhando juntos para equilibrar seus orçamentos e lidar com o dinheiro de forma justa. Vejo todas as pessoas no planeta abrindo seus

corações e suas mentes e trabalhando juntas para criar um mundo onde é seguro para nós amarmos uns aos outros. É possível. E começa comigo.

28 de setembro

EU REIVINDICO MEU PODER

Receba este novo dia com os braços abertos e com amor. Sinta o seu poder. Sinta o poder da sua respiração. Sinta o poder da sua voz. Sinta o poder do seu amor. Sinta o poder do seu perdão. Sinta o poder da sua vontade de mudar.

Você é lindo. Você é um ser Divino, magnífico. Merece *tudo* de bom – não apenas um pouco, mas tudo de bom. Sinta o seu poder e esteja em paz com ele, pois você está seguro.

29 de setembro

ESTOU PROFUNDAMENTE GRATO À VIDA POR TODA A SUA GENEROSIDADE PARA COMIGO

Eu e a Vida somos um, e a Vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico para mim uma parte abundante da prosperidade da vida. Tenho uma abundância de tempo, amor, alegria, conforto, beleza, sabedoria, sucesso e dinheiro. Não sou os meus pais, nem os seus próprios padrões financeiros. Sou o meu próprio eu único, e escolho ser aberto e receptivo à prosperidade em todas as suas muitas formas. Sou profundamente grato à Vida por toda a sua generosidade para comigo. A minha renda aumenta constantemente e continuo a prosperar para o resto da minha vida. Essa é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Tudo está bem no meu mundo próspero.

30 de setembro

**HOJE APROVEITO CADA MINUTO DO QUE ESTOU
FAZENDO**

*Em cada vida
entramos sempre no meio do filme
e saímos sempre no meio do filme.
Não há tempo certo, não há tempo errado.
É só o nosso tempo.
A alma faz a escolha muito antes de chegarmos.
Nós viemos para experimentar certas lições.
Viemos para amar a nós mesmos.
Não importa o que “eles” fizeram ou disseram.
Viemos para estimar a nós mesmos e aos outros.
Quando aprendemos a lição do amor, podemos partir com alegria.
Não há necessidade de dor ou sofrimento.
Sabemos que, da próxima vez, onde quer que decidamos encarnar,
em qualquer plano de ação
levaremos todo o amor conosco.*



OUTUBRO



1º de outubro

EU AMO QUEM SOU E TUDO O QUE FAÇO

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu me sustento e a vida me sustenta.
Vejo evidências das leis espirituais
trabalhando ao meu redor
e em todas as áreas da minha vida.
Reforço aquilo que aprendo de forma alegre.
O meu dia começa com gratidão e alegria.
Aguardo com entusiasmo as aventuras do dia,
sabendo que, na minha vida, “Tudo está bem”.
Eu amo quem sou e tudo o que faço.
Eu sou a expressão viva, amorosa e alegre da Vida.
Está tudo bem no meu mundo.*

2 de outubro

O PONTO DE PODER ESTÁ NO MOMENTO PRESENTE

Podemos sempre mudar os nossos sistemas de crenças. Uma vez, acreditamos que o mundo era plano. Isso já não é verdade para nós. Sei que podemos mudar o que pensamos e aceitar como normal. Podemos viver vidas longas e saudáveis, com amor, riqueza, sabedoria e felicidade.

3 de outubro



MEU AMOR É PODEROSO

Eu trato a mim mesmo como se eu fosse alguém que é profundamente amado. Todos os tipos de acontecimentos vêm e vão, mas, através de tudo isso, o amor por mim mesmo é constante. Isso não é ser vaidoso ou convencido. As pessoas que são vaidosas ou convencidas têm, por si mesmas, muito ódio coberto por uma camada de “Sou melhor do que você”. O amor-próprio está simplesmente apreciando o milagre do meu próprio ser. Quando eu realmente me amo, não posso me machucar e não posso machucar outra pessoa. Para mim, a resposta à paz mundial é o amor incondicional. Começa com autoaceitação e amor-próprio. Já não espero mais ser perfeito para me amar. Aceito-me exatamente como sou aqui e agora.

4 de outubro

EU SOU DIGNO DE SER CURADO

“Se você se colocar numa posição em que sabe que pode ser curado, a ajuda certa virá. Então você tem que estar disposto a fazer o trabalho”, diz Louise.

O que é preciso para se colocar em posição de atrair o que precisa para se curar?

“Primeiro você tem de mudar o seu pensamento sobre o problema. Todos nós temos ideias sobre a cura e sobre como as coisas devem e não devem funcionar. Temos de mudar o nosso pensamento de *Não pode ser feito* para *Pode ser feito* – só tenho de descobrir como. Eu sempre disse que a palavra *incurável* significa que não pode ser curado por nenhum meio externo no momento, então precisamos nos voltar para dentro. Isso, claro, significa mudar o seu

pensamento. Você também precisa desenvolver autoestima – precisa acreditar que é digno de ser curado. Se você puder desenvolver isso como uma forte crença e afirmação, então a Vida lhe trará o que precisa para manifestar a cura.”

5 de outubro

NUNCA SOU VELHO DEMAIS PARA APRENDER E CRESCER

Nunca cometa o erro de pensar que você é velho demais para algo. A minha própria vida só começou a ter sentido aos 40 e poucos anos, quando comecei a ensinar. Aos 50 anos, comecei minha editora em uma escala muito pequena. Aos 55, aventurei-me no mundo dos computadores, tendo aulas e superando o meu medo deles. Aos 60 anos, comecei meu primeiro jardim e tornei-me uma ávida jardineira orgânica que cultiva a sua própria comida. Aos 70, matriculei-me numa aula de arte infantil. Alguns anos mais tarde, me formei em uma aula de arte para adultos e comecei a vender meus quadros.

Recentemente, decidi ampliar meus conhecimentos para áreas que me assustavam, e me dediquei à dança de salão. Agora estou tendo várias aulas por semana, e estou realizando meu sonho de infância de aprender a dançar. Eu também fiz yoga, e meu corpo está fazendo mudanças positivas.

Adoro aprender coisas que nunca experimentei. Quem sabe o que farei no futuro? O que sei é que estarei fazendo minhas afirmações e expressando uma nova criatividade até o dia em que deixar este planeta.

6 de outubro

EU ESCOLHO PENSAMENTOS POSITIVOS QUE FAZEM COM QUE EU ME SINTA BEM

Algumas pessoas dizem que “as afirmações não funcionam” (o que é uma afirmação em si), quando o que elas querem dizer é que não sabem como usá-las corretamente. Elas podem dizer: “Minha prosperidade está aumentando”, mas na verdade pensam: *Oh, isso é estúpido, eu sei que não vai funcionar*. Qual afirmação vai ganhar? A negativa, é claro, porque faz parte de um modo habitual e duradouro de ver a vida. Por vezes, as pessoas fazem as suas afirmações uma vez por dia e queixam-se o resto do tempo. Vai demorar muito até que as afirmações funcionem se forem feitas dessa forma. As afirmações queixosas ganharão sempre, porque há mais delas, e geralmente são ditas com grande sentimento.

No entanto, fazer afirmações é apenas parte do processo. O que você faz o resto do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para que suas afirmações funcionem de forma rápida e consistente é preparar uma atmosfera na qual elas possam crescer. As afirmações são como sementes plantadas no solo. Solo pobre, crescimento pobre. Solo rico, crescimento abundante. Quanto mais você escolhe pensamentos que o fazem se sentir bem, mais rapidamente as afirmações funcionam.

7 de outubro

MEU DIÁLOGO INTERIOR É BONDOSO E AMOROSO

Eu tenho um papel único a desempenhar nesta Terra, e também tenho as ferramentas para fazer o trabalho. Os pensamentos que tenho e as palavras que falo são minhas ferramentas incrivelmente poderosas. Eu as uso e gosto do que elas produzem para mim! Meditação, oração, ou dez minutos de afirmações pela manhã são maravilhosos, e obtenho melhores resultados quando sou consistente durante todo o dia. Lembro-me de que é o pensamento de cada momento que está moldando a minha vida. O ponto de poder, o lugar onde faço mudanças, é sempre aqui e agora. Por isso, só

por um momento, analiso o pensamento que estou tendo agora. E me pergunto: “Quero que esse pensamento crie o meu futuro?”.

8 de outubro

REGOZIJO-ME COM O AMOR QUE TENHO PARA PARTILHAR

Eu ensino uma coisa, só uma coisa: ame a si mesmo. Até que você se ame, você nunca saberá quem realmente é e não saberá do que é realmente capaz. Quando você se ama, você cresce. O amor ajuda você a crescer além do seu passado, além da dor, além dos medos, além do seu ego e além de todas as suas pequenas ideias sobre si mesmo. O amor é aquilo do que você é feito, e o amor te ajuda a ser quem realmente é.

9 de outubro

EM CADA RELACIONAMENTO, HÁ UMA LIÇÃO A APRENDER E UM PRESENTE A RECEBER

Eu acredito que você escolheu seus pais antes de nascer para aprender lições valiosas. O seu Eu Superior conhecia as experiências que eram necessárias para você prosseguir no seu curso espiritual. Por isso, o que quer que tenha vindo resolver com os seus pais, faça logo. Não importa o que eles dizem ou fazem, ou disseram ou fizeram, você está aqui para enfim se amar.

Como pai ou mãe, permita que seus filhos se amem dando-lhes espaço para que se sintam seguros, para se expressarem de forma positiva e inofensiva. Lembre-se, também, de que, como nós escolhemos nossos pais, nossos filhos também nos escolheram. Há lições importantes para todos nós aprendermos.

Os pais que amam a si mesmos acharão mais fácil ensinar seus filhos sobre amor-próprio. Quando nos sentimos bem conosco, podemos ensinar aos nossos filhos a autoestima pelo exemplo. Quanto mais trabalharmos para nos amarmos, mais nossos filhos perceberão que é uma coisa boa de se fazer.

10 de outubro

MEU PADRÃO MENTAL É POSITIVO E ALEGRE

Algumas das coisas em que acreditamos são positivas e acalentadoras. Esses pensamentos nos servem bem durante toda a nossa vida, tais como: *Olhe para os dois lados antes de atravessar a rua.*

Outros pensamentos são muito úteis no início, mas, à medida que envelhecemos, não são mais apropriados. Não confie em estranhos pode ser um bom conselho para uma criança, mas, para um adulto, continuar essa crença só criará isolamento e solidão.

Por que é que raramente nos sentamos e nos perguntamos: *Isso é verdade?* Por exemplo, por que acredito em coisas como *É difícil aprender?*

As melhores perguntas a fazer são: *Isso é uma verdade para mim agora? De onde veio essa crença? Ainda acredito porque uma professora da primeira classe me disse isso muitas vezes? Estaria melhor se deixasse cair essa crença?.*

11 de outubro

O PERDÃO ME LIBERTA

Uma das maiores lições espirituais a aprender é que todos estão fazendo o melhor que podem em qualquer momento. As pessoas só podem agir até certo

ponto com a compreensão e a consciência que têm. O incidente ao qual você está preso acabou. Esqueça isso. Permita-se ser livre.

1 • Sente-se em frente ao espelho e feche os olhos. Respire profundamente várias vezes. Sinta-se preso na sua cadeira.

2 • Pense nas muitas pessoas que te magoaram na vida. Agora abra os olhos e comece a falar com uma delas – em voz alta. Diga algo do gênero: *Você me magoou profundamente. Mas não ficarei mais preso no passado. Estou disposto a te perdoar.* Se ainda não consegue fazer isso, afirme: *eu estou disposto.* A sua vontade é tudo o que é preciso para te mover em direção ao perdão.

3 • Respire fundo e depois diga à pessoa: *Eu te perdoo e te liberto.* Respire de novo e diga: *Você é livre. Eu sou livre.*

4 • Repare em como você se sente. Sente resistência ou alívio? Se sentir resistência, respire e afirme: “Estou disposto a libertar toda a resistência.”

5 • Lembre-se: o perdão não é um evento; é um processo. Talvez você precise continuar trabalhando em uma pessoa um pouco mais, aprofundando um pouco mais o perdão.

12 de outubro

ESTOU EM PAZ COM A MINHA IDADE

*No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito,
pleno e completo. Já não escolho mais
acreditar nas velhas limitações ou na falta delas,
que uma vez definiram o processo de envelhecimento.
Eu me regozijo com cada ano que passa.
A minha riqueza de conhecimento
cresce, e estou em contato com a minha sabedoria.
Os meus últimos anos são os meus anos de tesouro, e*

*eu sei como me manter jovem e saudável.
O meu corpo é renovado a cada momento.
Eu tenho vitalidade e sou ativo, saudável, plenamente
vivo, e sigo contribuindo até o meu último dia.
Agora escolho viver a minha vida a partir dessa.
compreensão. Estou em paz com a minha idade.*

13 de outubro

MINHA VIDA É ALEGRE E NÃO IMPORTA A IDADE QUE TENHO

Afirmações para o processo de envelhecimento

*Sou jovem e bonito – em todas as idades.
Estou aberto a experimentar tudo o que a vida tem para oferecer.
Eu contribuo para a sociedade de maneiras realizadoras e produtivas.
Eu controlo as minhas finanças, a minha saúde e o meu futuro.
Eu honro e respeito as crianças e adolescentes na minha vida.
A minha família me apoia e eu os apoio.
Sou respeitado por todos com quem estou em contato.
Honro e respeito todos os anciãos da minha vida.
Tenho todo o tempo do mundo.
Não tenho limitações.*

14 de outubro

EU E TODOS NO PLANETA SOMOS UM

Não há dois poderes em conflito, ou seja, o bem e o mal. Há Um Espírito Infinito, e há seres humanos que têm a oportunidade de usar, de várias formas, a inteligência, a sabedoria e as ferramentas que lhes foram dadas. Quando você fala sobre eles, você está falando sobre nós, porque nós somos o povo, nós somos o governo, nós somos as igrejas, nós somos o planeta.

O lugar para começar a fazer mudanças é onde estamos. É fácil demais dizer “É o diabo” ou “São eles”. Mas somos sempre nós!

15 de outubro



EU OLHO PARA DENTRO E AMO O QUE VEJO

Como você se ama? Antes de tudo, e o mais importante: pare com todas as críticas a si mesmo e aos outros. Aceite-se como é. Elogie-se o máximo que puder. A crítica destrói o espírito interior; o elogio o constrói. Olhe para um espelho com frequência, e simplesmente diga: “Eu te amo, te amo de verdade”. Pode ser difícil no início, mas continue a praticar, e em breve vai querer falar e sentir o que está dizendo. Ame-se tanto quanto puder, e toda a Vida espelhará esse amor de volta para você.

16 de outubro



EU HABITO EM PENSAMENTOS POSITIVOS

O Universo leva seus pensamentos e palavras muito a sério e lhe dá o que você diz que quer. Sempre.

Cada pensamento positivo traz o bem para a sua vida. Todo pensamento negativo afasta o bem, mantendo-o fora do seu alcance. Quantas vezes em sua vida você quase conseguiu algo bom que parece ter sido arrancado no último momento? Se você se lembrar de como estava a sua mente nessa época, saberá a

resposta. Muitos pensamentos negativos criam uma barreira contra afirmações positivas.

Se você disser “Eu não quero mais ficar doente”, essa não é uma afirmação para a boa saúde. Você tem que dizer claramente o que quer. “Aceito a saúde perfeita agora.”

“Odeio este carro” não te traz um carro novo maravilhoso, porque você não está sendo claro. Mesmo que você consiga um carro novo, em pouco tempo provavelmente vai odiá-lo, porque é isso que você tem afirmado. Se quer um carro novo, diga algo assim: “Tenho um belo carro novo que se adapta a todas as minhas necessidades”.

17 de outubro

HOJE EU ESCOLHO DAR AMOR

Honestidade é uma palavra que usamos muito, nem sempre entendendo o verdadeiro significado do que é ser honesto. Não tem nada a ver com moralidade ou com ser bonzinho. Ser realmente honesto tem pouco a ver com ser pego ou ir para a prisão. É um ato de amor por nós mesmos.

O principal valor da honestidade é que, tudo o que damos na vida, vamos receber de volta. A lei de causa e efeito está sempre operando em todos os níveis. Se menosprezarmos ou julgarmos os outros, também seremos julgados. Se estamos sempre zangados, então encontraremos raiva onde quer que formos. O amor que temos por nós mesmos nos mantém em sintonia com o amor que a Vida tem por nós.

18 de outubro

QUANTO MAIS ESTOU ABERTO AO AMOR, MAIS SEGURO ESTOU

Trabalhe para se amar continuamente todos os dias. Diga as suas afirmações amorosas a cada momento que puder. Demonstre o crescente amor que você tem por si mesmo. Mime-se. Mostre a você mesmo como é especial. A vida é o reflexo dos sentimentos que temos dentro de nós.

À medida que você desenvolve seu senso interior de amor e romance, a pessoa certa para compartilhar seu crescente senso de intimidade será atraída para você como um ímã.

1 • Em seu diário, escreva sobre como você experimentou o amor quando criança. Você observou seus pais expressando amor e afeição? Foi criado com muitos abraços? Na sua família, o amor estava escondido atrás de brigas, choro ou silêncio?

2 • Escreva dez afirmações de amor e pratique-as em frente ao espelho. Aqui estão alguns exemplos: *Sou digno de amor. Quanto mais me abro ao amor, mais seguro estou. Hoje lembro-me de que a vida me ama. Deixo que o amor me encontre no momento perfeito.*

3 • Escreva dez coisas que você gosta de fazer. Escolha cinco e faça-as hoje.

4 • Mime-se durante várias horas: compre flores para si mesmo, delicie-se com uma refeição saudável, mostre a si mesmo o quão especial você é.

5 • Repita o Passo 3 todos os dias desta semana!

19 de outubro

O MEU DIA COMEÇA E TERMINA COM GRATIDÃO E ALEGRIA

Vamos passar o máximo de momentos que pudermos, todos os dias, sendo gratos por todo o bem que há em nossas vidas. Se você tiver pouco na sua vida

agora, tudo vai aumentar. Se tiver uma vida abundante agora, ela aumentará. Essa é uma situação em que todos ganham. Você está feliz e o Universo está feliz. A gratidão aumenta a sua abundância.

Comece um diário de gratidão. Escreva algo para ser grato em cada dia. Todos os dias, diga a alguém o quanto está grato por algo. Diga aos vendedores, garçons, funcionários dos correios, empregadores e empregados, amigos, familiares e a estranhos. Partilhe o segredo da gratidão. Vamos ajudar a fazer deste um mundo de gratidão, dar e receber com gratidão... para todos!

20 de outubro



CONFIO NA ORIENTAÇÃO DO UNIVERSO

No infinito da vida em que todos nós estamos, tudo é perfeito, pleno e completo. Alegramo-nos em saber que nós e o Poder que nos criou somos um. Esse Poder ama todas as suas criações, incluindo nós. Somos os filhos amados do Universo e recebemos tudo. Somos a mais alta forma de vida neste planeta e fomos equipados com tudo de que precisamos para cada experiência que teremos. Nossas mentes estão sempre conectadas à Mente Infinita Única; portanto, todo o conhecimento e a sabedoria estão disponíveis para nós se acreditarmos nisso.

Confiamos em nós mesmos para criar apenas aquilo que é para o nosso bem maior e a nossa maior alegria – aquilo que é perfeito para o nosso crescimento espiritual e a nossa evolução. Nós amamos quem somos. Estamos particularmente encantados com a encarnação que escolhemos para esta vida. Sabemos que podemos, quando quisermos, moldar e remodelar nossa personalidade e até mesmo nossos corpos para expressar ainda mais nosso maior potencial. Regozijamo-nos com a nossa infinitude e sabemos que diante de nós está a totalidade das possibilidades em todas as áreas. Confiamos totalmente no Poder Único, e sabemos que tudo está bem no nosso mundo.

21 de outubro



CONFIO NA VIDA PARA ME AJUDAR A TOMAR DECISÕES SÁBIAS E AMOROSAS

Os filhos de Robert Holden, Bo e Christopher, adoram Louise Hay, e ela sente o mesmo por eles. É interessante vê-los juntos. Louise não faz nada. Ela não faz cócegas. Não faz jogos. Ela trata Bo, que tem 6 anos, não como uma “menina grande” ou uma “menina boa”, mas como uma menina de verdade. Christopher, que tem 3 anos, é um menino sério. E Louise não tem idade nenhuma. E é isso. Tudo é perfeitamente natural. A forma como se relacionam lembra a Robert de Mary Poppins com Jane e Michael.

A primeira vez que Christopher conheceu Louise, correu até ela e gritou: “Quer ver os meus dentes?”. Louise pensou na sua proposta por um momento e disse: “Sim, eu gostaria”. Christopher então olhou para cima e sorriu. “Obrigada”, disse Louise. “Está bem”, disse Christopher. Ele não tinha feito isso com ninguém antes e não repetiu desde então.

Mais tarde, Robert perguntou à Louise sobre o significado dos dentes. Ela disse, de forma direta: “Dentes são sobre tomar boas decisões. Ele estava simplesmente me dizendo que conhece a sua própria mente e que é capaz de tomar boas decisões”.

22 de outubro



O PRIMEIRO RELACIONAMENTO A MELHORAR É AQUELE COMIGO MESMO

O primeiro relacionamento a melhorar é aquele que você tem consigo mesmo. Quando está feliz consigo mesmo, todas as suas outras relações

também melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente para os outros. Se está à procura de mais amor, então precisa se amar mais. Isso significa nenhuma crítica, nenhuma reclamação, nenhuma culpa, nenhuma exigência, e nenhuma escolha de se sentir sozinho. Significa estar muito contente consigo mesmo no momento presente e escolher ter pensamentos que o façam sentir-se bem agora.

Quando você é capaz de contribuir para a satisfação de suas próprias necessidades, então não será tão carente e codependente. Tem a ver com o quanto você se ama. Quando você realmente ama quem é, fica centrado, calmo e seguro, e seus relacionamentos em casa e no trabalho são maravilhosos. Você vai reagir a várias situações e pessoas de forma diferente. Assuntos que em outros tempos foram desesperadamente importantes já não parecem tão cruciais. Novas pessoas entrarão na sua vida, e talvez algumas antigas desapareçam – isso pode ser um pouco assustador no início, mas também pode ser maravilhoso, confortante e excitante.

23 de outubro

ESTOU ABERTO E RECEPTIVO A TUDO O QUE É BOM

Quando algo de bom entra na sua vida, diga *sim* a isso. Abra-se para receber o bem. Diga *sim* ao seu mundo. As oportunidades e a prosperidade aumentarão cem vezes mais.

Hoje seu trabalho com o espelho vai se concentrar em receber sua prosperidade.

1 • Levante-se com os braços esticados e diga: *Estou aberto e receptivo a tudo o que há de bom.*

2 • Agora olhe para o espelho e diga outra vez: *Estou aberto e receptivo a tudo de bom.* Deixe as palavras fluírem do seu coração: *Estou aberto e receptivo a tudo o que*

há de bom.

3 • Repita essa afirmação mais dez vezes.

4 • Repare em como se sente. Sente-se livre? Faça este exercício todas as manhãs durante uma semana ou mais. É uma forma maravilhosa de aumentar a sua consciência de prosperidade.

24 de outubro



HOJE EU SIGO A MINHA FELICIDADE

Acho que voltamos a este planeta muitas, muitas vezes, e viemos para aprender diferentes lições. É como ir à escola. Antes de encarnarmos em qualquer momento particular do planeta, decidimos a lição que vamos aprender para que possamos evoluir espiritualmente. Quando escolhemos nossa lição, escolhemos todas as circunstâncias e situações que nos permitirão aprender essa lição, incluindo nossos pais, sexualidade, local de nascimento e raça. Se você chegou tão longe na vida, acredite em mim: você fez as escolhas certas.

Conforme você passa pela vida, é essencial lembrar-se de que está seguro. É só uma mudança. Confie no seu Eu Superior para guiá-lo e conduzi-lo de acordo com os melhores caminhos para o seu crescimento espiritual. Como Joseph Campbell disse uma vez: “Siga a sua felicidade”.

25 de outubro



EU VOU DE SUCESSO EM SUCESSO

Sei que os pensamentos na minha mente têm tudo a ver com as minhas condições de trabalho, por isso escolho conscientemente os meus pensamentos. Os meus pensamentos

são positivos e de apoio. Eu escolho o pensamento de prosperidade; portanto, sou próspero. Escolho pensamentos harmoniosos; portanto, trabalho numa atmosfera harmoniosa. Adoro acordar de manhã sabendo que tenho trabalhos importantes para fazer hoje. Tenho um trabalho desafiador que é intensamente gratificante. O meu coração brilha de orgulho quando penso no trabalho que faço. Estou sempre trabalhando, sempre produzindo. A vida é boa. E é assim que é!

26 de outubro

EU SOU UMA LUZ BRILHANTE

Competição e comparação são dois grandes obstáculos à sua criatividade. A sua singularidade distingue você de todas as outras. Nunca houve outra pessoa como você desde que tudo começou, então o que há para comparar ou competir? A comparação faz com que você se sinta superior ou inferior, que são expressões de seu ego, de seu pensamento mental limitado. Se você se comparar para se sentir um pouco melhor, então está dizendo que outra pessoa não é suficientemente boa. Se puser os outros para baixo, pode achar que isso vai te colocar para cima. O que você realmente faz é colocar-se em posição de ser criticado pelos outros. Todos nós fazemos isso em algum nível, e é bom quando podemos transcendê-lo. Tornar-se iluminado é voltar-se para dentro e colocar luz sobre si mesmo para que você possa dissolver qualquer escuridão que esteja ali.

Tudo muda, e o que era perfeito para você antes pode não ser mais. Para que você continue mudando e crescendo, continue olhando para dentro e escutando o que é certo para você aqui e agora.

27 de outubro

EU ABENÇOO MEU TELEFONE

Abençoo meu telefone com amor cada vez que o uso, e afirmo com frequência que ele me traz apenas prosperidade e expressões de amor. Eu faço o mesmo com a minha caixa de correio, e todos os dias ela está cheia de dinheiro e cartas de amor de todos os tipos de amigos, clientes e leitores do meu livro. Regozijo-me com as contas que chegam, agradecendo às empresas por confiarem em mim para pagá-las. Eu abençoo minha campainha e a porta da frente, sabendo que só o bem entra em minha casa. Espero que a minha vida seja boa e alegre, e é assim que deve ser.

28 de outubro



A LEI DA ATRAÇÃO SÓ TRAZ BEM À MINHA VIDA

Reparei que o Universo adora gratidão. Quanto mais agradecido estiver, mais coisas boas você terá. Quando digo “coisas boas”, não me refiro apenas a coisas materiais. Quero dizer todas as pessoas, lugares e experiências que tornam a vida tão maravilhosa que vale a pena viver. Você sabe o quão grande você se sente quando sua vida está cheia de amor, alegria, saúde e criatividade, e você recebe sinal verde onde quer que vá. É assim que as nossas vidas devem ser vividas. O Universo é um doador generoso e abundante, e gosta de ser apreciado.

29 de outubro



EU SOU O MEU PRÓPRIO EU ÚNICO

Você não é seu pai. Você não é sua mãe. Você não é nenhum dos seus parentes. Você não é seus professores da escola, nem as limitações de sua

formação religiosa. Você é você mesmo. É especial e único, com seu próprio conjunto de talentos e habilidades. Ninguém pode fazer as coisas exatamente como você pode fazê-las. Não há concorrência nem comparação. Você é digno do seu próprio amor e da sua própria autoaceitação. É um ser magnífico. Está livre. Reconheça isso como a nova verdade para si mesmo. E é assim que deve ser.

30 de outubro

SOMOS SERES ESPIRITUAIS MARAVILHOSOS TENDO UMA EXPERIÊNCIA HUMANA

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, reivindico para mim a paz de espírito e a alegria de viver para cada idade da minha vida. Cada dia é novo e diferente, e traz os seus próprios prazeres. Sou um participante ativo neste mundo. Eu sou um estudante ansioso com um desejo intenso de aprender. Eu cuido muito bem do meu corpo. Escolho pensamentos que me fazem feliz. Eu tenho uma ligação espiritual forte que me sustenta o tempo todo. Eu não sou meus pais, nem tenho que envelhecer ou morrer como eles. Eu sou o meu próprio eu único e escolho viver uma vida profundamente gratificante até o meu último dia neste planeta. Estou em paz com o viver, e amo toda a Vida. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem na minha vida.

31 de outubro

ESTOU DISPOSTO A VER APENAS A MINHA PRÓPRIA MAGNIFICÊNCIA

Escolha eliminar de sua mente e de sua vida todas as ideias e os pensamentos negativos, destrutivos e medrosos. Não ouça ou tome parte em pensamentos ou conversas prejudiciais. Hoje ninguém pode te magoar porque você se recusa a acreditar em mágoas. Você se recusa a ceder a emoções prejudiciais, não importa quão justificadas elas possam parecer. Você está acima de qualquer coisa que tente te deixar com raiva ou medo. Os pensamentos destrutivos não têm poder sobre você.

Você pensa e diz apenas o que quer criar na sua vida. Você é mais do que adequado para tudo o que precisa fazer. Você e o Poder que o criou são um. Está a salvo. E tudo está bem no seu mundo.



NOVEMBRO



1^o de novembro

TUDO O QUE EU SOU GUIADO A FAZER SERÁ UM SUCESSO

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu e o Poder que me criou somos um.
Tenho dentro de mim todos os elementos para o sucesso.
Eu agora permito que a fórmula do sucesso flua através de mim
e manifeste-se no meu mundo.
O que quer que eu seja guiado a fazer será um sucesso.
Eu aprendo com todas as experiências.
Vou de sucesso em sucesso e de glória em glória.
O meu caminho é uma série de trampolins
a eventos cada vez maiores.
Está tudo bem no meu mundo.*

2 de novembro

CONFIO NO PROCESSO DA VIDA PARA CUIDAR DE MIM

Louise confia no diálogo interior com a sua vida. “É minha amiga”, diz ela a Robert Holden. “É uma voz interior que fala comigo. Aprendi a confiar nela. É certo para mim.” Ela fala do seu eu interior com reverência e amor. Ouvir a voz é uma prática espiritual diária. “O meu eu interior está sempre comigo”, diz ela. “Quando ouço o meu eu interior, encontro as respostas de que preciso.”

“De onde vem o seu eu interior?”, pergunta ele.

“De todos os lados!”, diz Louise, brincalhona.

“O que significa isso?”

“O meu eu interior é como ouço a grande sabedoria”, diz ela.

“Isso é como a Única Inteligência a que se refere em *Você pode curar sua vida?*”

“Sim, a Única Inteligência que oferece orientação a todos nós”, diz ela.

“Todos nós temos um eu interior?”, pergunta ele.

“Todas as crianças nascem com um eu interior”, garante Louise.

3 de novembro

EU DOU À MINHA CRIANÇA INTERIOR TODO O AMOR QUE ELA TEM DESEJADO E MUITO MAIS

O amor é o maior poder de cura que conheço. O amor pode curar até mesmo as memórias mais profundas e dolorosas, porque ele traz a luz da compreensão para os cantos escuros da nossa mente. Por mais dolorosa que tenha sido a nossa primeira infância, amar agora a nossa criança interior nos ajudará a curá-la. Na privacidade das nossas próprias mentes, podemos fazer novas escolhas e ter novos pensamentos. Pensamentos de perdão e amor por nossa criança interior abrirão caminhos, e o Universo nos apoiará em nossos esforços.

4 de novembro

EU SEI QUE SÓ O BEM ME AGUARDA PELO CAMINHO

Eu acredito que tudo trabalha para o melhor, mas às vezes é difícil ver isso enquanto você está passando pela experiência. Pense em uma experiência negativa que você pode ter vivido em seu trabalho ou em seu passado. Talvez tenha sido despedido ou talvez o seu cônjuge o tenha deixado. Agora vá além e dê uma olhada no quadro geral. Não aconteceram muitas coisas boas como resultado dessa experiência? Já ouvi tantas vezes: “Sim, aquilo foi uma coisa horrível que me aconteceu, mas se não tivesse ocorrido, eu nunca teria

encontrado fulano... ou iniciado o meu próprio negócio... ou admitido que eu tinha um vício... ou aprendido a amar a mim mesmo”.

Ao confiar na Inteligência Divina para nos permitir experimentar a vida da maneira que é melhor para nós, nos capacitamos para realmente desfrutar de *tudo* o que a vida tem para oferecer: tanto o bom como o chamado mau. Tente aplicar isso em suas experiências de trabalho e observe as mudanças que acontecem com você.

5 de novembro

MEU TRABALHO É UMA EXPRESSÃO DO AMOR DIVINO

Nossa empresa é uma ideia Divina na Mente Única, criada a partir do amor Divino e sustentada pelo amor. Cada empregado foi atraído pela ação do amor, pois é o seu lugar Divino aqui, neste tempo e espaço. A harmonia Divina permeia a todos, e nós fluímos juntos de uma forma muito produtiva e alegre. Foi a ação do amor que nos trouxe a este lugar particular. A ação correta Divina opera em todos os aspectos do nosso negócio. A Inteligência Divina cria nossos produtos e serviços. O amor Divino traz até nós aqueles que podem ser ajudados por aquilo que fazemos com tanto amor.

Nós liberamos todos os velhos padrões de reclamação ou condenação, pois sabemos que é a nossa consciência que cria as nossas circunstâncias no mundo dos negócios. Sabemos e declaramos que é possível operar com sucesso nossos negócios de acordo com os princípios Divinos, e usamos com amor nossas ferramentas mentais para viver e experimentar nossas vidas mais abundantemente. Recusamo-nos a ser limitados de alguma forma pelo pensamento da mente humana. A Mente Divina é nossa consultora de negócios e tem planos para nós com os quais ainda não sonhamos. Nossas vidas estão cheias de amor e alegria porque nosso negócio é uma ideia Divina. E é assim que deve ser.

6 de novembro

EU SOU AMOR

Estamos todos em uma jornada sem fim pela eternidade, e o tempo que passamos neste plano da Terra é apenas um breve instante. Escolhemos vir a este planeta para aprender lições, trabalhar no nosso crescimento espiritual e expandir a nossa capacidade de amar. Não há hora certa nem hora errada para ir e vir. Entramos sempre no meio do filme e saímos no meio do filme. Partimos quando a nossa tarefa específica estiver terminada. Aprendemos a nos amar mais e a partilhar esse amor com todos os que nos rodeiam. Viemos abrir os nossos corações em um nível muito mais profundo. A nossa capacidade de amar é a única coisa que levaremos conosco quando formos embora. Se você fosse embora hoje, quanto é que levaria?

7 de novembro

EU TENHO O PODER DE CRIAR MINHAS PRÓPRIAS EXPERIÊNCIAS

Você tem o poder de alterar a sua vida para que nem reconheça o seu antigo eu. Pode passar da doença à saúde, da solidão ao amor. Você pode ir da pobreza à segurança e realização. Pode passar da culpa e vergonha à autoconfiança e ao amor-próprio. Você pode passar de um sentimento de inutilidade para um sentimento criativo e poderoso.

8 de novembro

ESTOU NO PROCESSO DE ME TORNAR MEU PRÓPRIO MELHOR AMIGO – A PESSOA COM A QUAL TENHO MAIS PRAZER EM ESTAR

A Vida é sagrada. Eu guardo no meu coração todas as partes de mim mesmo – o bebê, a criança, o adolescente, o jovem adulto, o adulto e o futuro eu. Cada empecilho, erro, mágoa e ferida, eu aceito totalmente como parte da minha história. Minha história inclui cada sucesso e cada fracasso, cada erro e cada insight verdadeiro, e tudo isso é valioso de maneiras que eu não consigo descrever. Às vezes, as partes dolorosas da minha história ajudam outras pessoas a compreenderem a sua própria dor. Quando outras pessoas partilham a sua dor comigo, sinto compaixão por elas. Eu agora estendo essa mesma compaixão a mim mesmo. Estou tranquilo em saber que tudo sobre mim é aceitável.

9 de novembro

EU ALEGREMENTE DOU À VIDA, E A VIDA AMOROSAMENTE DEVOLVE PARA MIM

Sabia que prosperidade e gratidão andam de mãos dadas? O Universo é um doador generoso e gosta de ser apreciado. Vamos afirmar: *Eu alegremente dou à Vida, e a Vida amorosamente me devolve.*

1 • Quando acordar de manhã e abrir os olhos, diga estas afirmações a si mesmo: *Bom dia, cama. Estou tão grato pelo calor e conforto que me deu. Querido [Nome], este é um dia abençoado. Tudo está bem.*

2 • Dedique mais alguns minutos para relaxar na sua cama e pensar em todas as coisas pelas quais você é grato.

3 • Quando estiver pronto para se levantar, vá ao espelho do banheiro. Olhe doce e profundamente nos seus olhos. Liste as muitas coisas pelas quais você é

grato. Diga-as como afirmações: *Sou grato pelo meu lindo sorriso. Sou grato por me sentir perfeitamente saudável hoje. Sou grato por ter um emprego para onde ir hoje. Sou grato pelos amigos que vou conhecer hoje.*

4 • Sempre que você passar por um espelho hoje, pare e diga uma afirmação de algo pelo qual você é grato naquele momento.

10 de novembro



ONDE QUER QUE EU VÁ, SOU RECEBIDO COM CARINHO E SIMPATIA

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico para mim um círculo de amigos alegre e amoroso. Todos nós nos divertimos muito individualmente e juntos. Não sou os meus pais nem as suas relações. Eu sou o meu próprio eu único, e escolho permitir no meu mundo apenas pessoas que me apoiam e me sustentam. Onde quer que eu vá, sou recebido com carinho e simpatia. Eu mereço os melhores amigos, e permito que a minha vida seja cheia de amor e alegria. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo amigável.

11 de novembro



REGOZIJO-ME COM O SUCESSO DOS OUTROS

Não atrase sua própria prosperidade ficando ressentido ou com ciúmes de que alguém tenha mais do que você. Não critique a forma como os outros escolhem gastar o seu dinheiro. Não é da sua conta.

Cada pessoa está sob a lei da sua própria consciência. Tome conta dos seus próprios pensamentos. Abençoe a sorte do outro e saiba que há muito para todos.

12 de novembro

SOU CENTRADO NA VERDADE E NA PAZ

Venha daquele lugar magnífico e carinhoso do seu coração. Permaneça centrado e ame quem você é. Saiba que você realmente é uma expressão Divina e magnífica da Vida. Não importa o que está acontecendo lá fora, você está centrado. Tem direito aos seus sentimentos. Tem direito às suas opiniões. Você apenas é. Trabalhe no amor próprio. Trabalhe para abrir o seu coração. Às vezes é assustador fazer isso porque as respostas que recebe dentro de você podem ser bem diferentes daquilo que seus amigos querem que você faça. No entanto, você sabe interiormente o que é certo para você. E se você seguir essa sabedoria interior, estará em paz com seu próprio ser.

Apoie-se em fazer as escolhas certas para si mesmo. Quando estiver em dúvida, pergunte a si mesmo: “Venho do espaço amoroso do meu coração? Esta é uma decisão que vai me ajudar? Isto é bom para mim agora?”. A decisão que você tomar em algum momento posterior – um dia, uma semana ou um mês depois – pode não ser mais a escolha certa, e então você pode mudá-la. Pergunte em cada momento: “Isto é bom para mim?”. E diga: “Eu me amo e estou fazendo as escolhas certas”.

13 de novembro

NÃO IMPORTA O DESAFIO, EU SEI QUE SOU AMADO

Se algo desagradável lhe acontecer durante o dia, dirija-se imediatamente ao espelho e diga: “Eu me amo do mesmo jeito”. Os eventos vêm e vão, mas o amor que você sente por si mesmo pode ser constante, e é a qualidade mais importante que você possui na vida. Se algo maravilhoso acontecer, vá até o

espelho e diga: “Obrigado”. Reconheça-se por criar essa maravilhosa experiência.

14 de novembro

PERMITO-ME TER O TEMPO DE QUE PRECISO PARA SUPERAR A MINHA DOR

Afirmações para a morte e o luto

A morte é uma porta que se abre para uma nova vida.

Estou em paz com o processo de luto.

Estou em paz com a morte do meu ente querido.

Concedo a mim mesmo o tempo de que preciso para superar a minha dor.

*Nosso espírito nunca poderá ser tirado de nós,
pois é a parte que é eterna.*

A morte é uma etapa natural da vida.

Todos morrem dentro da sequência perfeita no tempo e espaço.

*Eu sei que não importa onde eu esteja,
estou seguro, sou amado e totalmente apoiado pela Vida.*

*Nosso espírito, nossa alma, está sempre protegido,
sempre seguro e sempre vivo.*

*Deixo brilhar a luz do meu amor
para que ele conforte a mim e conforte os outros.
Não há morte, apenas uma mudança de forma.*

15 de novembro

EU FALO E PENSO POSITIVAMENTE

Quando você se ouve dizer “Eu não estou pronto”, é a sua alma falando ou o seu ego? Muitos de nós temos esse pensamento antes de começar algo novo, como se casar, ter um bebê, montar um negócio, escrever um livro ou dar uma palestra em público. É mesmo verdade que não está pronto? Se sim, busque ajuda extra. Se não, diga ao seu ego para relaxar e deixar a sua alma liderar o caminho.

Passamos a vida pensando *Não estou pronto*, e em um dia, tudo muda. Paramos de pensar *Não estou pronto* e começamos a pensar *Sou muito velho*. Quem disse? Que idade tem a sua alma, afinal? Você é velho demais, ou se sente indigno, com medo ou outra coisa qualquer? Quando você observa seus pensamentos e abandona os seus julgamentos, consegue ver qual é o verdadeiro pensamento.

“Um pensamento é apenas uma ideia”, diz Louise. “E ou você está pensando com a mente da sua alma ou com a mente do seu ego.”

16 de novembro

AMAR A MIM MESMO ABRE A PORTA PARA A MUDANÇA POSITIVA

O meu crescimento espiritual muitas vezes vem até mim de maneiras estranhas. Pode ser um encontro casual ou um acidente, uma doença ou a perda de um ente querido. Algo de dentro me impele a seguir, ou sou forçosamente impedido de viver da mesma maneira de sempre. É um pouco diferente para cada pessoa. Cresço espiritualmente quando aceito a responsabilidade pela minha vida. Isso me dá o Poder Interior para fazer as mudanças em mim que preciso fazer. O crescimento espiritual não se trata de mudar os outros. O crescimento espiritual acontece com a pessoa que está pronta para sair do papel de vítima, para encontrar o perdão e uma nova vida. Nada disso acontece

da noite para o dia. É um processo. Amar a mim mesmo abre a porta, e estar disposto a mudar ajuda muito.

17 de novembro

TUDO O QUE PROCURO JÁ ESTÁ DENTRO DE MIM

A sua segurança não é o seu trabalho, nem a sua conta bancária, nem os seus investimentos, nem o seu cônjuge ou seus pais. A sua segurança é a sua capacidade de se conectar com o Poder Cósmico que cria todas as coisas.

Eu gosto de pensar que o Poder dentro de mim que respira no meu corpo é o mesmo Poder que fornece tudo de que preciso, de forma igualmente fácil e simples. O Universo é pródigo e abundante, e é nosso direito inato sermos supridos com tudo de que precisamos, a menos que optemos por acreditar no contrário.

18 de novembro

VIVO NUM UNIVERSO AMIGÁVEL

“O que acha da ideia de um Universo amigável?”, Robert Holden pergunta à Louise.

Ela faz uma pausa por um momento, enquanto deixa a pergunta se assentar. “Acho que é uma boa ideia”, diz ela com um sorriso.

“O Universo é amigável?”, pergunta ele à Louise.

“Só há uma maneira de descobrir”, diz ela.

“Que maneira é essa?”

“Dizer que sim”, responde ela com um sorriso.

“O que quer dizer?”

“Se responder não, nunca vai descobrir se o Universo é amigável”, diz ela.

“Porque se disser não, não vai conseguir ver.”

“Exatamente. Mas se disser que sim, talvez possa.”

“Está tudo na resposta.”

“A resposta está em nós”, diz Louise.

19 de novembro

ESTOU ABERTO A NOVAS E MARAVILHOSAS MUDANÇAS

Há tanta abundância neste mundo apenas esperando que você a experimente. Se você soubesse que há mais dinheiro do que poderia gastar, ou mais pessoas do que poderia encontrar, e mais alegria do que poderia imaginar, você teria tudo o que precisa e deseja. Se você pedir o melhor, então confie no Poder interior para fornecê-lo a você. Seja honesto consigo mesmo e com os outros. Não trapaceie, nem um pouco. Isso só vai voltar para você.

A Inteligência Infinita que permeia tudo diz “Sim!” para você. Quando algo entra na sua vida, não o afaste, diga-lhe “Sim!”. Abra-se para receber o bem. Diga “Sim!” ao seu mundo. A oportunidade e a prosperidade aumentarão cem vezes mais.

20 de novembro

TUDO ACONTECE NA SEQUÊNCIA PERFEITA NO TEMPO E ESPAÇO

Acredito que cada um de nós veio a este planeta para aprender certas lições. Quando essas lições tiverem sido aprendidas, vamos embora. Uma lição para uma determinada vida pode ser curta. Independentemente da forma como partimos e para onde partimos, acredito que seja uma escolha da alma e que

ocorra no espaço de tempo perfeito. A nossa alma nos permite partir da forma que é melhor para nós neste momento. Quando temos uma imagem maior da vida, é impossível para nós julgarmos qualquer maneira de partir.

21 de novembro

ADORO TER TEMPO PARA COMER COM ATENÇÃO E DESFROTAR PLENAMENTE DAS MINHAS REFEIÇÕES

Afirmações para fazer as refeições

*Sou muito grato por esta comida maravilhosa.
Meu corpo ama a maneira com a qual eu escolho
os alimentos perfeitos para cada refeição.
Todas as minhas refeições são harmoniosas.
Adoro ter tempo para comer minuciosamente
e desfrutar plenamente das minhas refeições.
Estou bem nutrido para me preparar para o dia que está chegando.
O meu corpo se cura e se fortalece a cada mordida que dou.
As refeições são momentos felizes.
A minha família reúne-se com grande alegria e amor.
Abençoo esta comida e o meu corpo com amor.
Eu percebo quando estou satisfeito.
Ouço o meu corpo enquanto como.
Presto atenção a todos os meus sentidos quando como.
Esta comida está me curando.
Minhas papilas gustativas estão mudando todos os dias
– eu já não anseio por alimentos que não me nutrem.
Ouço o meu apetite e ele me guia com escolhas amorosas e nutritivas.
Estou disposto a me acalmar e aproveitar este tempo para me alimentar.*

22 de novembro

A LIBERDADE É MEU DIREITO DIVINO

Somos colocados neste planeta com total liberdade de escolha. E fazemos essas escolhas nas nossas mentes. Nenhuma pessoa, lugar ou coisa pode pensar por nós se não o permitirmos. Somos a única pessoa que pensa na nossa mente, e temos total liberdade. O que escolhemos pensar e acreditar pode mudar nossas circunstâncias atuais além do que podemos imaginar.

Sou livre para ter pensamentos maravilhosos. Vou além das limitações do passado para a liberdade. Estou agora me tornando tudo aquilo para o que fui criado.

23 de novembro

SOU ABERTO E RECEPTIVO A TODO O BEM E A ABUNDÂNCIA NO UNIVERSO

Sento-me pelo menos uma vez por dia com os braços abertos e digo: “Estou aberta e receptiva a todo o bem e a abundância do Universo”. Isso me dá uma sensação de expansão.

O Universo só pode me dar o que tenho na minha consciência, e posso sempre criar mais na minha mente. É como um banco cósmico. Faço depósitos mentais, aumentando a minha consciência da própria capacidade de criar. Meditação, tratamentos e afirmações são depósitos mentais. Vamos criar um hábito de fazer depósitos diários.

24 de novembro

ESTOU SEGURO NO UNIVERSO, E TODA A VIDA ME AMA E ME APOIA

As estrelas, a lua e o sol estão operando em perfeita ordem Divina. Há uma ordem, um ritmo e um propósito nos caminhos deles. Eu sou parte do Universo; portanto, sei que há uma ordem, um ritmo e um propósito na minha vida. Às vezes minha vida pode parecer um caos, e, ainda assim, no meio do caos, sei que há uma ordem Divina. Quando ponho a minha mente em ordem e aprendo as minhas lições, o caos desaparece e a ordem volta. Confio que a minha vida está realmente em perfeita ordem Divina. Está tudo bem no meu mundo.

25 de novembro

EU VIVO E HABITO NA TOTALIDADE DAS POSSIBILIDADES

Repita comigo: “Eu vivo e habito na totalidade das possibilidades. Onde eu estou, tudo está bem”. Pense nessas palavras por um minuto. *Tudo está bem.* Não um pouco, nem um pouquinho, mas *tudo está bem.* Quando acredita que qualquer coisa é possível, você se abre para respostas em todas as áreas de sua vida.

Onde estamos é na totalidade das possibilidades. Depende sempre de nós, individual e coletivamente. Ou temos muros à nossa volta ou os derrubamos e sentimo-nos seguros o suficiente para estarmos totalmente abertos para permitir que todo o bem entre nas nossas vidas. Comece a observar-se objetivamente. Observe o que está acontecendo dentro de você – como se sente, como reage, no que acredita – e deixe-se observar sem comentários ou julgamentos. Quando puder, viverá a sua vida a partir da totalidade das possibilidades.

26 de novembro

SOU GRATO PELA VIDA AGORA E SEMPRE

No centro do meu ser há um poço infinito de gratidão. Eu agora permito que essa gratidão preenda meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência, meu próprio ser. Essa gratidão irradia-se de mim em todas as direções, tocando tudo no meu mundo, e retorna para mim para ser mais grato. Quanto mais gratidão eu sinto, mais tenho consciência de que a oferta é infinita. O uso da gratidão faz com que eu me sinta bem; é uma expressão da minha alegria interior. É um nevoeiro quente na minha vida.

Sou grato por mim e pelo meu corpo. Sou grato pela minha capacidade de ver, ouvir, sentir, saborear e tocar. Sou grato pela minha casa, e cuido dela com amor. Sou grato pela minha família e amigos, e regozijo-me com a companhia deles. Sou grato pelo meu trabalho, e dou sempre o meu melhor. Sou grato por meus talentos e habilidades, e os expresso continuamente de maneira gratificante. Sou grato pela minha renda, e sei que prospero onde quer que vá. Sou grato por todas as minhas experiências passadas, pois sei que faziam parte do crescimento da minha alma. Sou grato por toda a natureza e respeito todos os seres vivos. Sou grato por hoje, e pelos amanhã que virão.

Sou grato pela Vida agora e sempre.

27 de novembro

EU DOU E RECEBO PRESENTES GRACIOSAMENTE

Apreciação e aceitação agem como ímãs poderosos para os milagres em todos os momentos do dia. Os elogios são presentes de prosperidade, e aprendi a aceitá-los graciosamente. Se alguém me elogiar, sorrio e digo: "Obrigada".

O hoje é um presente sagrado da Vida. Abro os braços para receber toda a medida de prosperidade que o Universo oferece. A qualquer hora do dia ou da noite, posso deixá-la entrar.

O Universo me apoia de todas as formas possíveis. Vivo em um Universo amoroso, abundante e harmonioso, e sou grato. Há momentos na vida, no entanto, em que o Universo me dá, mas eu não estou em condições de retribuir. Consigo pensar em muitas pessoas que me ajudaram enormemente em momentos em que não havia maneira de lhes poder retribuir. Mais tarde, porém, pude ajudar os outros, e assim é a vida. Relaxo e regozijo-me com a abundância e a gratidão que estão aqui e agora.

28 de novembro

OS MEUS ÚLTIMOS ANOS SÃO OS MEUS ANOS PRECIOSOS

Queremos criar um ideal consciente dos nossos últimos anos como a fase mais gratificante das nossas vidas. Precisamos saber que o nosso futuro será sempre brilhante, independentemente da nossa idade. Podemos fazer isso se mudarmos nossa mente. Está na hora de dissipar as imagens temíveis da velhice. Está na hora de darmos um salto quântico no nosso pensamento. Precisamos tirar a palavra “velho” do nosso vocabulário e nos tornar um planeta onde os de longa duração ainda são jovens – e onde a expectativa de vida não tem um número finito. Queremos ver os nossos últimos anos tornarem-se os nossos anos preciosos.

29 de novembro

TEMOS UM MUNDO SAUDÁVEL PARA SE VIVER

Há tanto bem que posso fazer individualmente pelo planeta. Às vezes posso trabalhar em algumas causas, colocando minha energia física ou financeira nelas. E em outras, posso usar o poder dos meus pensamentos para ajudar a curar o planeta. Se eu ouvir notícias de um desastre mundial ou atos de violência sem sentido, uso minha mente de forma positiva. Sei que, se eu enviar pensamentos raivosos para os responsáveis, não estarei ajudando a curar. Portanto, imediatamente envolvo toda a situação com amor e afirmo que desta vivência só virá o bem. Envio energia positiva e faço visualizações, vendo o incidente se resolvendo o mais rápido possível com uma solução que é a melhor para todos. Abençoo os responsáveis com amor e afirmo que a parte deles que tem amor e a compaixão venha à tona e que eles também sejam curados. Só quando todos nós formos curados e estivermos completos é que teremos um mundo saudável para se viver.

30 de novembro



MINHA JORNADA DE CURA COMEÇA COM PENSAMENTOS BONDOSOS E AMOROSOS

Afirmações para superar a doença

Adoro o meu corpo.

O meu corpo adora ser saudável.

Aprecio o meu corpo glorioso.

Eu ouço as mensagens do meu corpo.

Todas as células do meu corpo são amadas.

Eu sei como cuidar de mim.

Estou mais saudável do que nunca.

Estou em harmonia com cada parte da vida.

Eu amorosamente crio saúde perfeita para mim mesmo.

*Eu dou ao meu corpo o que ele precisa
em cada nível para trazer a saúde ideal para ele.*

DEZEMBRO



1^o de dezembro



O MEU BEM VEM DE TODOS OS LUGARES E DE TODAS AS PESSOAS

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu e o Poder que me criou somos um.
Estou totalmente aberto e receptivo ao fluxo abundante
de prosperidade que o Universo oferece.
Todas as minhas necessidades e desejos
são satisfeitos antes mesmo de eu pedir.
Sou Divinamente guiado e protegido,
e faço escolhas que são benéficas para mim.
Alegro-me com o sucesso dos outros,
sabendo que há muito para todos nós.
Estou constantemente aumentando
minha consciência da abundância,
e isso se reflete em algo cada vez maior.
O meu bem vem de todos os lugares e de todas as pessoas.
Está tudo bem no meu mundo.*

2 de dezembro



AS VIDAS VÊM E VÃO, MAS EU SOU SEMPRE ETERNO

*Eu me liberto do passado com facilidade, e confio no processo da vida. Fedho a porta
às velhas mágoas e perdoo a todos, inclusive a mim mesmo. Visualizo um riacho à*

minha frente. Pego todas as experiências do passado, as velhas mágoas e dores, as coloco no riacho e as vejo começar a se dissolver e a flutuar rio abaixo, até que se dissipem totalmente e desapareçam. Sou livre e todos no meu passado são livres. Estou pronto para avançar para as novas aventuras que me esperam. As vidas vão e vêm, mas eu sou sempre eterno. Estou vivo e fortalecido, não importa em que plano de ação eu esteja. O amor me cerca, agora e para sempre. E é assim que é!

3 de dezembro

EU ATRAIO AMOR E ROMANCE PARA A MINHA VIDA, E ACEITO-OS AGORA

Eu e a Vida somos um, e toda a Vida me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico amor e intimidade no meu mundo. Sou digno de amor. Não sou os meus pais, nem os seus próprios padrões de relacionamento. Sou o meu próprio eu único, e escolho criar e manter um relacionamento duradouro e amoroso – um relacionamento que nutre ambos e nos apoia de todas as formas. Temos grande compatibilidade e ritmos semelhantes, e realçamos o melhor um do outro. Somos românticos e somos os melhores amigos. Alegro-me com essa relação de longo prazo. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo amoroso.

4 de dezembro

EU JÁ SOU UMA PESSOA BONITA E BEM-SUCEDIDA

Eu tenho dentro de mim todos os elementos para o sucesso, assim como a semente tem a árvore de carvalho completa enrolada dentro de sua forma minúscula. Estabeleço padrões que são exequíveis para onde estou agora. Eu encorajo e elogio as minhas

melhorias. Está tudo bem em aprender com cada experiência, e está tudo bem em cometer erros enquanto estou aprendendo. É assim que eu passo de sucesso a sucesso, e a cada dia fica um pouco mais fácil ver as coisas sob essa luz. Quando o fracasso aparece diante de mim, já não fujo dele; antes, reconheço-o como uma lição. Eu não dou energia à falha. Há apenas um Poder em todo este Universo, e esse Poder é 100% bem-sucedido em tudo o que faz. Isso me criou; portanto, eu já sou uma pessoa linda e bem-sucedida.

5 de dezembro



A HARMONIA ME ENVOLVE

Cada um de nós é uma ideia Divina que se expressa através da Mente Única de forma harmoniosa. Reunimo-nos porque há algo que temos de aprender uns com os outros. Temos um propósito em estarmos juntos. Não há necessidade de lutar contra esse propósito ou de culpar uns aos outros pelo que está acontecendo. É seguro para nós trabalharmos no amor próprio para que possamos nos beneficiar e crescer com essa experiência. Optamos por trabalhar em conjunto para trazer harmonia ao nosso negócio em cada área das nossas vidas. Tudo o que fazemos é baseado na única verdade – a verdade dos nossos seres e a verdade da Vida.

A ação Divina correta está nos guiando a cada momento do dia. Dizemos a palavra certa no momento certo e seguimos o caminho certo em todos os momentos. Cada pessoa é parte do todo harmonioso. Há uma mistura Divina de energias à medida que as pessoas trabalham alegremente juntas, apoiando-se e encorajando-se mutuamente de maneiras que são satisfatórias e produtivas. Somos bem-sucedidos em todas as áreas do nosso trabalho e das nossas vidas. Somos saudáveis, felizes, amorosos, alegres, respeitosos e solidários, e estamos em paz conosco e uns com os outros. Assim seja, e assim é.

6 de dezembro

EU PASSO DO PENSAMENTO DE POBREZA PARA O PENSAMENTO DE PROSPERIDADE

Muitas pessoas se preocupam com a economia e acreditam que vão ganhar ou perder dinheiro devido à situação econômica atual. No entanto, a economia está sempre em movimento. Então, não importa o que está acontecendo lá fora, ou o que os outros fazem para mudar a economia. Não estamos presos por causa da economia. Não importa o que está acontecendo “lá fora” no mundo, só importa o que você acredita sobre você mesmo.

Se você tem medo de se tornar um sem-teto, pergunte-se: “Onde eu não me sinto em casa dentro de mim mesmo? Onde me sinto abandonado? O que preciso fazer para experimentar a paz interior?”. Todas as experiências exteriores refletem crenças interiores.

Eu sempre usei a afirmação “*Minha renda está aumentando constantemente*”. Outra afirmação de que gosto é *Vou além do nível de renda dos meus pais*. Você tem o direito de ganhar mais do que os seus pais ganharam. É quase uma necessidade, já que as coisas custam mais agora. As mulheres, especialmente, têm muitos conflitos com isso. Muitas vezes têm dificuldade em ganhar mais do que os seus pais ganham. Elas precisam ir além de seus sentimentos de que não merecem e aceitar a abundância de riqueza financeira que é seu direito Divino.

7 de dezembro

TUDO O QUE TOCO É UM SUCESSO

Muitas pessoas têm crenças negativas sobre prosperidade e dinheiro. São crenças que aprenderam quando crianças, mas, agora que são adultos, podem mudá-las para melhorar suas vidas. Vamos afirmar juntos: *Agora eu perdoo a todos aqueles que, na minha infância, na sua ignorância, me ensinaram coisas negativas e incorretas sobre mim mesmo. Amo os meus pais e agora vou além dos seus pensamentos antigos e limitados. Declaro agora que estas afirmações são minhas novas e verdadeiras crenças sobre mim mesmo e sobre a vida. Aceito-as como verdade e sei que mereço tudo de bom neste mundo.*

Aqui estão mais afirmações para você. Seria útil escrevê-las num papel e mantê-las em áreas onde você as verá com frequência.

Hoje sou rico. Está tudo bem se a minha família e amigos de infância continuarem a acreditar em pensamentos limitadores.

Eles não têm de crescer da mesma forma que estou crescendo.

Há mais dinheiro neste mundo do que grãos de areia.

Deus ama aqueles que usam seus talentos e habilidades para se tornar ricos em maneiras amorosas.

Sou importante para mim e para a Vida.

Sou profundamente amado e acariciado pelo Universo.

*Como parte do crescimento da prosperidade,
sou livre para passar de um nível social para outro
sem culpa ou medo.*

8 de dezembro

AS PRIMEIRAS PALAVRAS QUE DIGO A MIM MESMO TODOS OS DIAS SÃO EU TE AMO

Quero que a primeira coisa que faça de manhã e a última que faça à noite seja olhar nos seus olhos e dizer: “Eu te amo, te amo de verdade. E aceito você

exatamente como você é”. Pode ser difícil no início, mas, se fizer isso, em pouco tempo essa afirmação será verdadeira para você. Não vai ser divertido?

Você vai descobrir que, conforme o seu amor-próprio cresce, o mesmo acontece com o seu autorrespeito, e quaisquer mudanças que precisar fazer serão mais fáceis de realizar quando você souber que aquilo é o certo para você. O amor nunca está fora de você – está sempre dentro. Quanto mais amoroso for, mais amável será.

Então escolha novos pensamentos para ter sobre si mesmo, e escolha novas palavras para dizer que você é magnífico e que merece todo o bem que a Vida tem para oferecer.

9 de dezembro

ESCOLHI FAZER DO RESTO DA MINHA VIDA O MELHOR DA MINHA VIDA

Escolho agora me afastar das crenças limitadoras que têm me negado os benefícios que tanto desejo. Declaro que cada padrão de pensamento negativo em minha consciência está agora sendo limpo, apagado e deixado para trás. Minha consciência agora está sendo preenchida com padrões de pensamento alegres, positivos e amorosos que contribuem para minha saúde, riqueza e relacionamentos amorosos. Eu agora libero todos os padrões negativos que contribuíram para o medo de perder, medo da escuridão, medo de ser prejudicado, ou medo da pobreza. Eu também libero aqueles que me trouxeram dor, solidão, autoabuso, indignidade, fardos ou perdas de qualquer tipo, e qualquer outro absurdo que possa estar em algum canto escuro da minha consciência.

Agora estou livre para permitir que o bem se manifeste na minha vida. Declaro para mim mesmo a riqueza e a plenitude da vida em toda a sua abundância: o amor – que flui livremente; a prosperidade – abundante; a saúde – vital e vibrante; a criatividade – sempre nova e fresca; e a paz – em todo o redor. Eu mereço tudo isso e estou agora

disposto a aceitar e a ter uma base sólida e permanente. Eu sou um cocriador com a única totalidade infinita da vida, e a totalidade das possibilidades está diante de mim.

10 de dezembro

ESTOU ABERTO E RECEPTIVO A NOVAS POSSIBILIDADES DE RENDA

Queremos libertar a mentalidade de “rendimento fixo”. Não limite o Universo insistindo que você tem “apenas” um certo salário ou renda. Esse salário ou renda é um *canal*; não é sua *fonte*. O seu abastecimento vem de uma fonte, o próprio Universo.

Há um número infinito de canais. Temos de nos abrir para eles. Devemos aceitar em nossa mente que o suprimento pode vir de qualquer lugar. Então, quando andamos na rua e encontramos um centavo, dizemos “Obrigado!” à fonte. Pode ser pouco, mas novos canais estão começando a se abrir.

*Estou aberto e receptivo a novas fontes de rendimento.
Agora recebo o meu bem de fontes esperadas e inesperadas.
Sou um ser ilimitado que recebe
de uma fonte ilimitada de uma forma ilimitada.*

11 de dezembro

EU AMO MINHA MENTE E MINHA MENTE ME AMA

Pare por um momento e repare nos seus pensamentos. Em que você está pensando agora? Se os pensamentos moldam sua vida e experiências, você gostaria que esse pensamento se tornasse realidade? Se é um pensamento de preocupação, raiva, dor ou vingança, como acha que ele voltará para você? Se

queremos uma vida alegre, devemos ter pensamentos alegres. O que quer que enviemos mentalmente ou verbalmente voltará para nós na mesma forma.

Reserve um pouco de tempo para ouvir as palavras que diz. Se você se ouvir dizendo algo três vezes, escreva. Isso tornou-se um padrão para você. No final de uma semana, olhe para a lista que você fez e verá como suas palavras se encaixam em suas experiências. Esteja disposto a mudar suas palavras e pensamentos, e veja sua vida mudar. A maneira de controlar sua vida é controlar sua escolha de palavras e pensamentos. Ninguém pensa dentro da sua mente a não ser você.

12 de dezembro

MEREÇO ME SENTIR BEM

A vida é muito simples. Nós criamos nossas experiências através de nossos padrões de pensamento e sentimento. O que acreditamos sobre nós mesmos e sobre a vida torna-se verdade para nós. Os pensamentos são apenas palavras reunidas. Não têm qualquer significado. Somos nós que lhes damos sentido. Damos sentido concentrando-nos nas mensagens negativas, repetidas vezes, nas nossas mentes.

O que fazemos com os nossos sentimentos é muito importante. Vamos agir como eles? Vamos castigar os outros? Tristeza, solidão, culpa, raiva e medo são emoções normais. Mas quando esses sentimentos nos assumem e se tornam predominantes, a vida pode ser um campo de batalha emocional.

Por meio do trabalho com o espelho, amor-próprio e afirmações positivas, você pode se nutrir e aliviar qualquer ansiedade que possa estar sentindo no momento. Você acredita que merece paz e serenidade na sua vida emocional?

Vamos afirmar: *Eu me liberto do padrão na minha consciência que está criando resistência para o meu bem. Eu mereço me sentir bem.*

13 de dezembro

ESTOU ACIMA DE TODAS AS LIMITAÇÕES

Envolver toda a minha família num círculo de amor – aqueles que estão vivos e também os que estão mortos. Afirmando experiências maravilhosas, harmoniosas e significativas para todos nós. Sinto-me muito abençoado por fazer parte da teia atemporal do amor incondicional que nos une a todos. Os antepassados que viveram antes de mim fizeram o melhor que puderam com o conhecimento e a compreensão que tinham, e as crianças ainda não nascidas enfrentarão novos desafios e farão o melhor que puderem com o conhecimento e a compreensão que terão. Cada dia vejo mais claramente a minha tarefa, que é simplesmente abandonar as antigas limitações da família e despertar para a harmonia Divina.

14 de dezembro

SOU UM ADULTO AGORA, E TOMO CONTA DA MINHA CRIANÇA INTERIOR COM CARINHO

Afirmações para nutrir a criança interior

Eu me amo totalmente no agora.

Eu abraço a minha criança interior com amor.

Estou disposto a ir além das minhas próprias limitações.

Assumo a responsabilidade pela minha própria vida. Eu sou livre.

Sou um adulto agora, e cuido muito bem da minha criança interior.

Vou além dos meus velhos medos e limitações.

Estou em paz comigo mesmo e com a minha vida.

Estou seguro para expressar os meus sentimentos.

Eu me amo e me aprovo.

Eu crio o meu futuro agora.

15 de dezembro

SÓ BOAS COISAS ESTÃO POR VIR

Quando você passa um tempo com Louise Hay, você vê que ela não apenas pensa afirmações; ela vive suas afirmações. Ela não faz apenas dez minutos de afirmações pela manhã e depois continua com o seu dia. Ela leva as suas afirmações junto com ela durante todo o dia. Para ajudar, ela tem afirmações discretamente espalhadas pela sua casa. Afirmações como *A Vida me ama* em seu espelho do banheiro; *Tudo está bem* em um interruptor de luz no corredor; e *Só boas coisas estão por vir* na parede de sua cozinha. Em seu carro: *Eu abençoo e prospero a todos na minha vida, e todos na minha vida me abençoam para eu prosperar.*

16 de dezembro

EU RELAXO, SABENDO QUE A VIDA ME APOIA O TEMPO TODO

Não sou nem solitário nem abandonado no Universo. Toda a Vida me apoia a cada momento do dia e da noite. Tudo de que preciso para uma vida plena já me é fornecido. Há ar suficiente para respirar enquanto eu viver. A terra me dá abundância de alimentos. Há milhões de pessoas com quem interagir. Sou apoiado de todas as formas possíveis.

Cada pensamento que tenho é um espelho das minhas experiências. A Vida sempre me diz sim. Tudo o que preciso fazer é aceitar essa abundância e apoio com alegria, prazer e gratidão. Eu agora libero de dentro da minha consciência todo e qualquer padrão ou crença que me negaria o meu bem. Eu sou amado e apoiado pela própria Vida.

17 de dezembro

ESTAMOS AQUI PARA ABENÇOARMOS E BENEFICIARMOS UNS AOS OUTROS

Uma das maneiras de atrair dinheiro para a sua vida é dar o dízimo ou doar. Doar 10% da sua renda tem sido um princípio estabelecido há muito tempo. Gosto de pensar nisso como devolver à Vida. Quando o fazemos, parece que prosperamos ainda mais.

Quem ou o que o alimentou na sua busca pela melhoria da qualidade de vida? Pode ser o lugar perfeito para dar o dízimo. Se o dízimo a uma igreja ou a uma pessoa não lhe agrada, existem muitas organizações sem fins lucrativos maravilhosas que podem beneficiar outras pessoas com as suas contribuições. Investigue e encontre o que é melhor para você. As pessoas costumam dizer: “Eu darei o dízimo quando tiver mais dinheiro”. Claro que nunca dão. Se vai dar o dízimo, comece agora e veja as bênçãos fluir. No entanto, se você só dá dízimo para obter mais, então perdeu a noção. Ele deve ser dado sem querer nada em troca ou não vai funcionar. Eu sinto que a vida tem sido boa para mim e de bom grado retribuo à vida de várias maneiras.

18 de dezembro

VIVO NUM UNIVERSO QUE DIZ *SIM*

Eu aprendi que existem realmente apenas dois padrões mentais que contribuem para o mal-estar: medo e raiva. A raiva pode aparecer como impaciência, irritação, frustração, crítica, ressentimento, ciúme ou amargura. Todos esses são pensamentos que envenenam o corpo. Quando nos libertamos desse fardo, todos os órgãos do nosso corpo começam a funcionar corretamente. O medo pode ser tensão, ansiedade, nervosismo, preocupação, dúvida, insegurança, sentir-se mal o suficiente ou não se achar digno. Você se identifica com alguma dessas coisas? Devemos aprender a substituir o medo por fé se quisermos nos curar.

Fé em quê? Fé na vida. Acredito que vivemos num Universo que diz *sim*. Não importa o que escolhemos acreditar ou pensar, o Universo sempre nos diz *sim*. Se pensarmos em pobreza, o Universo diz *sim* a isso. Se pensarmos em prosperidade, o Universo diz *sim* a isso. Portanto, queremos pensar e acreditar que temos o direito de sermos saudáveis, que a saúde é natural para nós. O Universo vai apoiar e dizer *sim* a essa crença. Seja uma pessoa *sim*, e saiba que você vive em um mundo que diz *sim*, respondendo a um Universo que diz *sim*.

19 de dezembro



EU AMO O PLANETA

Imagine o mundo como um ótimo lugar para se viver. Veja a doença tornar-se uma coisa do passado, e veja todos os hospitais como edifícios de apartamentos. Veja os presidiários sendo ensinados a amar a si mesmos e sendo libertados como cidadãos responsáveis. Veja as igrejas removendo o pecado e a culpa dos seus ensinamentos. Veja os governos cuidando das pessoas.

Vá lá fora e sinta a chuva a cair. À medida que a chuva para, veja um belo arco-íris aparecer. Repare no sol a brilhar. Cheire o ar fresco e limpo. Veja a

água limpa em nossos rios, riachos e lagos. E repare na vegetação exuberante. Florestas cheias de árvores. Flores, frutas e legumes abundantes e disponíveis em toda a parte.

Vá para outros países e veja paz e abundância para todos. Veja a harmonia entre todas as pessoas enquanto baixamos as nossas armas. O julgamento, a crítica e o preconceito tornam-se antiquados e desaparecem. Veja as fronteiras desmoronarem e a separação desaparecer. Veja todos nos tornando um. Veja a nossa Mãe Terra, o planeta curado e inteiro.

Você está criando esse novo mundo agora, apenas usando sua mente para visualizar um mundo novo. Você é poderoso. Você é importante. Viva a sua visão. Saia e faça o que puder para tornar essa visão realidade. Deus nos abençoe a todos. E é assim que deve ser.

20 de dezembro



EU AMO A MIM MESMO, AMO OS OUTROS E PERMITO QUE OS OUTROS ME AMEM

Vamos abrir nossos corações para que possamos acolher todos com amor, apoio e carinho. Vamos levar esse amor para as pessoas na rua que não têm casa nem para onde ir. Vamos compartilhar nosso amor com aqueles que estão com raiva, medo ou dor. Vamos enviar amor para as pessoas que estão no processo de deixar o planeta e para aqueles que já partiram.

Vamos partilhar o nosso amor com todos, quer o aceitem ou não. Vamos manter o planeta inteiro em nossos corações: os animais, a vegetação e todas as pessoas. As pessoas com quem estamos zangados ou frustrados. Aqueles que não estão fazendo as coisas à nossa maneira. E, aqueles que estão expressando o chamado mal, vamos levá-los também para o nosso coração, para que, a partir de um sentimento de segurança, eles possam começar a reconhecer quem realmente são.

Veja a paz a surgir por todo o planeta. Saiba que está contribuindo para essa paz agora mesmo. Regozije-se por ter a capacidade de fazer algo positivo para ajudar. Reconheça como você é maravilhoso. Saiba que é a verdade para você. E é assim que deve ser.

21 de dezembro

ESTE MUNDO É O NOSSO CÉU NA TERRA

Somos uma comunidade de almas com mente espiritual que se reúne para compartilhar, crescer e irradiar nossa energias para o mundo – cada um livre para exercer sua atividade, e todos unidos para melhor cumprir o propósito de cada indivíduo. Somos guiados a formar o novo Céu na Terra com outros que têm o mesmo desejo de provar a si próprios e aos outros que o momento pode ser este.

Vivemos juntos harmoniosa, amorosa e pacificamente, expressando Deus em nossas vidas. Construimos um mundo onde o cultivo do crescimento da alma é a atividade mais importante, e onde este é o trabalho do indivíduo. Há muito tempo e oportunidade para a expressão criativa em qualquer área que escolhermos. Tudo de que precisamos, seremos capazes de expressar através dos poderes internos. Não há mal-estar, nem pobreza, nem crime, nem engano. O mundo do futuro começa agora, aqui mesmo, com todos nós. E é assim que deve ser.

22 de dezembro

TUDO ESTÁ BEM NO MEU MUNDO

*No infinito da vida em que estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.*

*Cada um de nós, inclusive eu mesmo,
experimenta a riqueza e a plenitude da vida
de modo significativo para nós.
Agora olho para o passado com amor e escolho
aprender com as minhas velhas experiências.
Não há certo ou errado, nem bom ou mau.
O passado ficou para trás e acabou.
Há apenas a experiência do momento.
Eu me amo por trazer a mim mesmo
através do passado para este momento presente.
Partilho o que e quem sou,
pois sei que somos todos um em Espírito.
Está tudo bem no meu mundo.*

23 de dezembro

EU VEJO O MUNDO SE TORNANDO UM CÍRCULO INCRÍVEL DE AMOR

Pense em hoje e em cada dia como um tempo de aprendizado, um novo começo. É uma oportunidade para mudar e crescer, para abrir sua consciência a um novo nível e considerar novas ideias e novas formas de pensar, para visualizar o mundo em que sonhamos viver. Nossa visão ajuda a criar o mundo.

24 de dezembro

SOU UM SER QUE IRRADIA AMOR

No centro do meu ser há uma infinita dádiva de amor. É inesgotável. Nunca poderei usá-la completamente nesta vida, por isso não tenho que poupá-la. Posso ser sempre generoso com o amor. O amor é contagioso. Quando partilho amor, ele volta para mim multiplicado. Quanto mais amor dou, mais amor tenho. Vim a este mundo para ser um doador de amor. Vim cheio de amor. E mesmo que eu compartilhe meu amor por toda a minha vida, quando eu deixar esta terra ainda terei um coração cheio e feliz. Se eu quiser mais amor, só tenho que dar amor. O amor sou eu, e eu sou amor.

25 de dezembro

DEIXO O ESPÍRITO DE AMOR FLUIR ATRAVÉS DE MIM HOJE

Volte atrás no tempo e lembre-se do melhor Natal que já teve quando criança. Traga a memória para a mente e veja-a claramente. Lembre-se das visões, dos cheiros, dos gostos e toques, e das pessoas que estavam lá. Quais foram algumas das coisas que você fez? Se por acaso nunca teve um Natal maravilhoso quando criança, invente um. Faça-o exatamente como gostaria que fosse.

Ao pensar nesse Natal especial, repare que o seu coração está se abrindo. Talvez uma das coisas mais maravilhosas desse Natal em particular tenha sido o amor que estava presente. Deixe o espírito de amor fluir através de você agora. Traga para o seu coração todas as pessoas que você conhece e com quem se preocupa. Rodeie-as com esse amor.

Saiba que você pode levar consigo esse sentimento especial de amor e espírito natalino para todos os lados e tê-lo o tempo todo, não apenas no Natal. Você é amor. Você é o Espírito. Você é luz. Você é energia. E é assim que deve ser.

26 de dezembro

EU TENHO AMOR SUFICIENTE NO MEU CORAÇÃO PARA CURAR TODO O PLANETA

Há amor suficiente em você para amar todo o planeta, e isso começa com você. Comece por afirmar: *A vida me ama, e eu amo a Vida*. Diga em voz alta. Diga isso algumas vezes. Complete a frase com *Uma maneira pela qual a Vida está me amando agora mesmo é _____*. Conte as suas bênçãos. Se achar difícil, afirme que está disposto a receber e que está aberto a todas as ofertas de ajuda. Afirme: *Hoje busco o melhor para mim. O melhor para mim está por todos os lados, e estou a salvo e seguro*.

Deseje a todos que ama um belo dia hoje. Afirme para eles: *A vida ama você*. Reze para que saibam quão bem-aventurados são e que reconheçam a verdade básica sobre si mesmos, que são *merecedores de amor*. Seja feliz por seu sucesso, sua abundância, sua boa saúde e sua boa sorte. Lembre-se, se você quer o amor e a aceitação de sua família, então deve ter amor por eles e aceitá-los. Afirme: *Alegro-me com a felicidade de todos, sabendo que há muito para todos nós*.

27 de dezembro

A VIDA AMA VOCÊ, E EU DESEJO A TODOS INFINITAS BÊNÇÃOS HOJE

Pense que irá abençoar todos que encontrar hoje. Envie uma bênção a todos os seus vizinhos em ambos os lados da rua. Envie uma bênção a todos os pais que normalmente vê no portão das escolas. Envie uma bênção para o lojista local, para o carteiro, para o motorista do ônibus e para qualquer outro rosto familiar em sua comunidade. Envie uma bênção para as árvores na sua rua. Envie uma bênção para todo o seu bairro. Afirme: *A vida ama você e eu te desejo infinitas bênçãos hoje*.

Envie uma bênção às pessoas a quem você está tentando a negar amor. Abençoe a pessoa que você mais julga e afirme: *A vida ama a todos*. Abençoe a pessoa com quem mais luta e afirme: *A vida ama a todos*. Abençoe a pessoa de quem você mais se queixa e afirme: *A vida ama a todos*. Abençoe a pessoa que você mais inveja e afirme: *A vida ama a todos*. Abençoe a pessoa com quem você mais compete e afirme: *A vida ama a todos*. Abençoe os seus inimigos, para que não tenha inimigos. Afirme: *Somos todos amados. A vida ama a todos. Com amor, todos ganham.*

28 de dezembro

VEJO O MUNDO ATRAVÉS DOS OLHOS DE AMOR E ACEITAÇÃO

Você é importante, e o que faz com a sua mente faz diferença. Envie uma bênção para o mundo inteiro todos os dias. Quando você afirma *A vida me ama e eu amo a vida*, você desenha na sua consciência um círculo infinito de receber e dar. *A vida me ama* representa o princípio de receber, e *eu amo a vida* representa o princípio de dar. A plena afirmação o sustenta a receber e dar amor em igual medida. Na verdade, dar é receber. O doador e o receptor são a mesma pessoa. O que você dá, você recebe. E o que recebe, pode dar. Essa consciência é o que o ajuda a ser uma presença verdadeiramente amorosa no mundo.

Afirme: *A vida me ama e eu amo a vida*. Imagine que você mantém o planeta inteiro no seu coração. Adoro os animais. Adoro as plantas. Adoro os oceanos. Adoro as estrelas. Visualize manchetes de jornais como “Fim da pobreza” ou “Paz na Terra”. Cada vez que você abençoa o mundo com seu amor, você se conecta com milhões de pessoas fazendo a mesma coisa. Veja o mundo evoluindo na direção do amor hoje. Afirme: *Juntos estamos criando um mundo no qual é seguro amar uns aos outros.*

29 de dezembro

ESTOU SEGURO E PROTEGIDO ENQUANTO AVANÇO PARA O MEU BEM MAIS ELEVADO

O passado ficou para trás e acabou. Voltou ao nada de onde veio. Eu sou livre. Tenho um novo senso de amor-próprio e autoestima. Estou confiante das minhas capacidades de me amar e me apoiar. Aprendi que sou capaz de crescimento e mudança positiva. Eu sou forte. Estou unido com toda a Vida. Eu, o Poder Universal e a Inteligência somos um. A Sabedoria Divina me conduz e me guia a cada passo do caminho. Estou seguro e protegido à medida que vou avançando para o meu bem maior. Faço isso com facilidade e com alegria. Sou uma nova pessoa, vivendo num mundo à minha escolha. Sou profundamente grato por tudo o que tenho e por tudo o que sou. Sou abençoado e próspero em todos os sentidos. Está tudo bem no meu mundo.

30 de dezembro

ESTOU ABERTO E RECEPTIVO AO MEU PRÓXIMO PASSO NA VIDA

Não importa há quanto tempo temos padrões negativos, uma doença, um relacionamento podre, falta de dinheiro ou ódio a nós mesmos. Aqui e agora, nas nossas mentes, podemos começar a fazer uma mudança. Os pensamentos que temos mantido e as palavras que temos usado repetidamente têm criado nossa vida e nossas experiências até este ponto. No entanto, isso é pensamento passado; já foi. O que estamos escolhendo pensar e dizer, hoje, neste momento, irá criar o amanhã e o dia seguinte, a semana seguinte, o mês seguinte, o ano seguinte, e assim por diante. O ponto de poder está sempre no momento

presente. É aqui que começamos a fazer mudanças. Que ideia libertadora. Podemos começar a deixar o velho para trás. Agora mesmo. O menor passo fará a diferença.

31 de dezembro

EU AMO A VIDA, E A VIDA ME AMA

Esta é a minha história de amor. Eu só escolho pensamentos que criam um futuro maravilhoso e me movo para ele agora. O meu coração está se abrindo cada vez mais e mais. O amor flui de mim e para mim em quantidades cada vez maiores. O amor incondicional e a aceitação são os maiores dons que posso dar e receber – e agora os dou a mim mesmo. Estou aprendendo os segredos da Vida. Na verdade, é tudo muito simples: quanto mais me amo, mais sinto a Vida me amar. Quanto mais me amo, mais saudável sou. Quanto mais me amo, mais agradável fica a minha vida.

Eu dou o sinal verde a mim mesmo para ir em frente, e alegremente abraço meus novos e amorosos hábitos de alimentos e pensamentos. Quanto mais me alimento, mais grato sou por estar vivo. É minha alegria e prazer viver outro dia maravilhoso. Cada pessoa neste planeta está conectada com o amor, e isso começa comigo amando a mim mesmo. Envio pensamentos amorosos a todos. O amor e o perdão me curam e curam a todos. A minha vida é equilibrada e a minha imunidade é forte. Sou saudável, pleno e curado. Eu amo a Vida, e a Vida me ama.

Sobre a autora

A professora de metafísica e palestrante Louise Hay inspirou milhões de pessoas desde a publicação do best-seller *Você pode curar sua vida*, em 1984, que vendeu mais de 50 milhões de exemplares no mundo todo. Famosa por demonstrar o poder das afirmações para provocar mudanças positivas, Louise escreveu mais de trinta livros para adultos e crianças, incluindo diversos best-sellers, como *O poder dentro de você* e *Cure seu corpo*.

Os livros *A vida ama você* e *Life Loves You - Cards*, ambos em coautoria com Robert Holden, exploram o significado mais profundo da aplicação prática das afirmações, que são a marca registrada de Louise. Além de seus livros, Louise produziu inúmeros programas de CD e DVD, baralhos, cursos para internet e outros recursos para ajudar as pessoas a terem uma vida saudável, alegre e gratificante.

www.louisehay.com

© *www.pacific-plus.com*

Obras da autora

All Is Well
(with Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.)
Colors & Numbers
Empowering Women
Everyday Positive Thinking
Experience Your Good Now!
A Garden of Thoughts: My Affirmation Journal
Gratitude: A Way of Life (Louise & Friends)
Heal Your Body
Heal Your Body A-Z
Heart Thoughts (also available in a gift edition)
I Can Do It® (book-with-CD)
Inner Wisdom
Letters to Louise
Life Loves You (with Robert Holden)
Life! Reflections on Your Journey
Love Your Body
Love Yourself, Heal Your Life Workbook
Loving Yourself to Great Health
(with Ahlea Khadro and Heather Dane)
Meditations to Heal Your Life
(also available in a gift edition)
Modern-Day Miracles (Louise & Friends)
The Power Is Within You
Power Thoughts
The Present Moment
The Times of Our Lives (Louise & Friends)
You Can Create an Exceptional Life (with Cheryl Richardson)
You Can Heal Your Heart (with David Kessler)
You Can Heal Your Life (also available in a gift edition)
You Can Heal Your Life Affirmation Kit
You Can Heal Your Life Companion Book

PARA CRIANÇAS

The Adventures of Lulu (with Dan Olmos)
I Think, I Am! (with Kristina Tracy)

Lulu and the Ant: A Message of Love
Lulu and the Dark: Conquering Fears
Lulu and Willy the Duck: Learning Mirror Work

CD PROGRAMMES

All Is Well (audio book)
Anger Releasing
Cancer
Change and Transition
Dissolving Barriers
Embracing Change
The Empowering Women Gift Collection
Feeling Fine Affirmations
Forgiveness/Loving the Inner Child
How to Love Yourself
Meditations for Loving Yourself to Great Health
(with Ahlea Khadro and Heather Dane)
Meditations for Personal Healing
Meditations to Heal Your Life (audio book)
Morning and Evening Meditations
101 Power Thoughts
Overcoming Fears
The Power Is Within You (audio book)
The Power of Your Spoken Word
Receiving Prosperity
Self-Esteem Affirmations (subliminal)
Self-Healing
Stress-Free (subliminal)
The Totality of Possibilities
What I Believe and Deep Relaxation
You Can Heal Your Life (audio book)
You Can Heal Your Life Study Course
Your Thoughts Create Your Life

DVD

Receiving Prosperity
You Can Heal Your Life Study Course
You Can Heal Your Life, The Movie
(also available in an expanded edition)
You Can Trust Your Life (with Cheryl Richardson)

CARD DECKS

Healthy Body Cards
I Can Do It® Cards
I Can Do It® Cards . . . for Creativity,
Forgiveness, Health, Job
Success, Wealth, Romance
Life Loves You Cards (with Robert Holden)
Power Thought Cards
Power Thoughts for Teens
Power Thought Sticky Cards
Wisdom Cards

CALENDAR

I Can Do It® Calendar
(for each individual year)
and

THE ESSENTIAL LOUISE HAY COLLECTION

(comprising You Can Heal Your Life, Heal Your Body,
and The Power Is Within You in a single volume)

The above may be ordered by visiting:
Hay House UK: www.hayhouse.co.uk
Hay House USA: www.hayhouse.com®
Hay House Australia: www.hayhouse.com.au
Hay House South Africa: www.hayhouse.co.za
Hay House India: www.hayhouse.co.in
Louise's websites: www.LouiseHay.com®
and www.HealYourLife.com®



Fique por dentro da
HAY HOUSE

Participe das conversas sobre os
lançamentos, produtos,
eventos, ofertas exclusivas e muito mais.